# चमत्कार होते हैं

पिछले जन्म की यादों की
परिवर्तनकारी उपचार
शक्ति

न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलिंग
लेखक, मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स

## ब्रायन एल.

## वीस, एम.डी. और

एमी ई. वीस, एम:एस.डब्ल्यू.

Table of Contents

शीर्षक पेज
समर्पण
सूक्ति
अंतर्वस्तु
परिचय
1 - हम सब आपस में जुड़े हुए हैं
2 - यादों का सत्यापन
3 - समझ कैसे उपचार कर सकती है
4 - भावनात्मक पीड़ा से मुक्ति
5 - शारीरिक लक्षणों और बीमारियों का उपचार 6 - शोक को छोड़ना
7 - अंतर्ज्ञान और अन्य मानसिक क्षमताएं 8 - अपनी तरह का अनूठा
9 - शाश्वत संबंध
10 - जानवर हमें क्या सबक सिखाते हैं
11 - संक्षिप्त और सरल
12 - आध्यात्मिक और रहस्यमय अनुभव स्वीकृतियाँ
लेखकों के बारे में
क्रेडिट
कॉपीराइट
प्रकाशक के बारे में

# [redacted]

## [redacted]

[redacted]

# □□□□□□

□□□□□ □□ ∾

□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□

सूक्ति

एक दिन, हवाओं, लहरों, ज्वार-भाटे और गुरुत्वाकर्षण पर विजय प्राप्त करने के बाद, हम प्रेम की ऊर्जाओं का उपयोग करेंगे... और तब, विश्व के इतिहास में दूसरी बार, मनुष्य अग्नि की खोज कर लेगा।

पियरे टेइलहार्ड डी चार्डिन

अंतर्वस्तु

ढकना
शीर्षक पेज
समर्पण
सूक्ति

परिचय
1 - हम सब आपस में जुड़े हुए हैं
2 - यादों का सत्यापन
3 - समझ कैसे उपचार कर सकती है
4 - भावनात्मक पीड़ा से मुक्ति
5 - शारीरिक लक्षणों और बीमारियों का उपचार 6 - शोक को छोड़ना
7 - अंतर्ज्ञान और अन्य मानसिक क्षमताएं 8 - अपनी तरह का अनूठा
9 - शाश्वत संबंध
10 - जानवर हमें क्या सबक सिखाते हैं
11 - संक्षिप्त और सरल
12 - आध्यात्मिक और रहस्यमय अनुभव स्वीकृतियाँ

लेखकों के बारे में
क्रेडिट

कॉपीराइट
प्रकाशक के बारे में

परिचय

जुलाई 2010 में न्यूयॉर्क की एक खूबसूरत गर्मी की दोपहर में, मेरी पत्नी कैरोल और मैं पेड़ों से घिरी टैकोनिक पार्कवे पर ओमेगा इंस्टीट्यूट की ओर गाड़ी चला रहे थे। ओमेगा इंस्टीट्यूट एक शांत और एकांत रिट्रीट सेंटर है जहाँ हम पूर्व-जन्म प्रतिगमन पर एक गहन पाठ्यक्रम पढ़ाते हैं। हमें यह पाठ्यक्रम पढ़ाना बहुत पसंद है। यहाँ हर दिन, बार-बार, अविश्वसनीय घटनाएँ घटित होती हैं। प्रतिभागी न केवल अपने पिछले जन्मों को याद करते हैं, बल्कि अद्भुत आध्यात्मिक या उपचार संबंधी अनुभव प्राप्त करते हैं, अपने आत्मीय साथी को पाते हैं, बिछड़े प्रियजनों से संदेश प्राप्त करते हैं, गहन ज्ञान और समझ हासिल करते हैं, या किसी अन्य रहस्यमय और अद्भुत घटना का अनुभव करते हैं। कैरोल और मैंने इन कार्यशालाओं और प्रशिक्षणों में वर्षों से ऐसे जीवन-परिवर्तनकारी अनुभवों को देखा है, और हम इन्हें संचालित करने और देखने में सक्षम होने के लिए खुद को धन्य महसूस करते हैं। अक्सर हमें पता ही नहीं चलता कि कार्यशाला में कोई विशेष रूप से शक्तिशाली अनुभव घटित हुआ है। व्यक्ति को इसे समझने के लिए समय की आवश्यकता हो सकती है, और हमें इसकी जानकारी बाद में ईमेल या पत्र के माध्यम से ही मिलती है। उस पल, धूप से जगमगाते राजमार्ग पर, कैरोल के ब्लैकबेरी पर एक ईमेल आया जिसमें एक और अद्भुत कार्यशाला उपचार का वर्णन था। यह संदेश प्राचीन ज्ञान से भरा था, फिर भी हम तक आधुनिक तकनीक के माध्यम से पहुंचा था। समय बिल्कुल सही था, क्योंकि हम उसी स्थान पर दोबारा प्रवेश करने वाले थे जहाँ हमने कई समान घटनाएँ देखी थीं। हमें ठीक-ठीक पता नहीं होता था कि कौन सी अद्भुत घटनाएँ और परिवर्तन घटित होंगे—बस इतना पता होता था कि वे होंगे।

कैरोल मेरी ओर मुड़ी और अपने बुद्धिमान, संयमित अंदाज़ में बोली, "कभी-कभी चमत्कार हो जाते हैं।"
जी हाँ, कभी-कभी ऐसा होता है। चमत्कार बड़े हो सकते हैं और पूरे समूह को प्रभावित कर सकते हैं। वे छोटे और चुपचाप भी हो सकते हैं। उनका दायरा चाहे जो भी हो, परिवर्तन स्थायी होता है। रिश्ते सुधरते हैं। आत्माओं को पोषण मिलता है। जीवन को नया और गहरा अर्थ मिलता है। चमत्कार होते हैं।
मेरे लिए उस दिन एक चमत्कार घटित हुआ जब कैथरीन नाम की एक मरीज़ मेरे क्लिनिक में आई और उसने मुझे एक ऐसे आध्यात्मिक जगत से परिचित कराया जिसके अस्तित्व पर मैंने कभी विश्वास नहीं किया था। मेरी पिछली पुस्तकों में उसके अनुभवों का विस्तृत वर्णन है और बताया गया है कि कैसे उसके जीवन में इन अनुभवों के परिणामस्वरूप स्थायी रूप से सकारात्मक परिवर्तन आया। मेरा अपना जीवन भी कम से कम उतना ही प्रभावित हुआ। उसके अद्भुत पूर्व-जन्म की यादों को जानने से पहले, मैं एक बौद्धिक रूप से सक्रिय, जुनूनी-बाध्यकारी व्यक्ति था। मैंने कोलंबिया विश्वविद्यालय से रसायन विज्ञान में डिग्री के साथ उच्च सम्मान और सम्मान के साथ स्नातक किया था। मैंने येल विश्वविद्यालय के चिकित्सा विद्यालय से चिकित्सा की डिग्री प्राप्त की, जहाँ मैं मनोचिकित्सा में मुख्य रेजिडेंट डॉक्टर था। परा मनोविज्ञान और पुनर्जन्म जैसे "अवैज्ञानिक" क्षेत्रों के प्रति पूर्णतः संशयवादी होने के बावजूद, मैं मियामी के माउंट सिनाई मेडिकल सेंटर में एक प्रतिष्ठित मनोचिकित्सा विभाग का अध्यक्ष था, और मैंने मनोऔषध विज्ञान, मस्तिष्क रसायन विज्ञान और अल्जाइमर रोग के क्षेत्रों में चालीस से अधिक वैज्ञानिक लेख और पुस्तक अध्याय लिखे थे। कैथरीन ने मेरे संदेह और मेरे जीवन को पूरी तरह से उलट-पुलट कर दिया।
उस दिन को बीते तीस साल से भी अधिक हो गए हैं, फिर भी मुझे वह पल याद है जब उसने अपने वर्तमान जीवन की अदृश्य सीमा को पार करके दूसरे जन्मों के लोक में प्रवेश किया था। वह गहरी शांति की अवस्था में थी, उसकी पलकें हल्की बंद थीं लेकिन एकाग्रता तीव्र थी।
“बड़ी-बड़ी लहरें पेड़ों को गिरा रही हैं,” उसने एक प्राचीन दृश्य का वर्णन करते हुए कर्कश स्वर में फुसफुसाया। “भागने की कोई जगह नहीं है। ठंड है; पानी ठंडा है। मुझे अपने बच्चे को बचाना है, लेकिन मैं बचा नहीं सकती... बस उसे कसकर पकड़े रहना है। मैं डूब रही हूँ; पानी मेरा दम घोंट रहा है।

मैं साँस नहीं ले पा रही, निगल नहीं पा रही... खारा पानी। मेरा बच्चा मेरी बाहों से छिन गया।” उसका शरीर तन गया था; उसकी साँसें तेज़ हो गई थीं। अचानक, उसका शरीर और उसकी सांसें पूरी तरह से सामान्य हो गईं।
“मुझे एक बादल दिखाई दे रहा है... मेरा बच्चा मेरे साथ है। और मेरे गांव के दूसरे लोग भी हैं। मुझे मेरा भाई दिखाई दे रहा है।”
मेरे संदेह को दूर होने में और समय लगना चाहिए था, लेकिन प्रक्रिया शुरू हो चुकी थी। जैसे-जैसे कैथरीन को इस जन्म और पिछले जन्मों के दृश्य याद आने लगे, उसके गंभीर लक्षण धीरे-धीरे गायब होने लगे। मैं जानता था कि कल्पना से ऐसे दीर्घकालिक लक्षण दूर नहीं हो सकते; केवल वास्तविक यादें ही ऐसा कर सकती हैं। कैथरीन को अपने पिछले जन्मों के कई ऐतिहासिक तथ्य और विवरण याद आने लगे, जिनकी हम कभी-कभी पुष्टि कर पाते थे। वह मेरे जीवन के कुछ निजी सत्य भी बता पाती थी, ऐसे सत्य जिन्हें जानने या खोजने का उसके पास कोई स्पष्ट तरीका नहीं था। वह मुझे ये निजी बातें तब बताती थी जब वह शारीरिक जन्मों के बीच की उस सुंदर, शांत अवस्था में होती थी।
कैथरीन के साथ उन शक्तिशाली प्रत्यक्ष अनुभवों ने मेरे मन को खोलना शुरू किया और मेरे संदेह दूर किए। मुझे अन्य प्रतिष्ठित चिकित्सक मिले जो पूर्व-जन्म प्रतिगमन और शोध कर रहे थे, और मेरा विश्वास और भी मजबूत हो गया। 1988 में मेरी पहली पुस्तक, 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' के प्रकाशन के बाद से, मैंने पूर्व-जन्म प्रतिगमन चिकित्सा का उपयोग करके चार हजार से अधिक व्यक्तिगत रोगियों का उपचार किया है और अपने अनुभवात्मक कार्यशालाओं के दौरान बड़े समूहों में कई और लोगों का उपचार किया है। प्रत्येक मामला पुष्टि करता है, सिखाता है और विस्तार देता है। प्रत्येक मामला जीवन के रहस्य को और अधिक उजागर करता है। इस दौरान, मैं दुनिया भर के पूर्व-जन्म प्रतिगमन के अग्रदूतों और विद्वानों से मिला हूँ। जहाँ कभी अविश्वास था, वहाँ अब सावधानीपूर्वक एकत्रित ज्ञान और बुद्धिमत्ता है। इस पुस्तक की कहानियाँ आपको उसी मार्ग पर आगे बढ़ाएँगी और आपको संदेह से खोज की ओर ले जाएँगी। बस अपना मन खोलें और इस चमत्कारी यात्रा को शुरू होने दें।
मेरे द्वारा आयोजित कार्यशालाओं में, लगभग दो-तिहाई प्रतिभागी पिछले जन्मों की घटनाओं को सफलतापूर्वक याद कर लेते हैं। उनकी यादें और स्मरण अक्सर भावनात्मक और शारीरिक बीमारियों को ठीक कर देते हैं। लक्षण ठीक हो

जाते हैं, भले ही स्मृति पूरी तरह से सटीक न हो, क्योंकि याद करने में हुई गलती स्मृति की सच्चाई और महत्व को नकार नहीं देती। उदाहरण के लिए, प्रतिगमन में, आप उस सदमे, अफरा-तफरी और यहां तक कि अपनी माँ की पूरी भावनात्मक प्रतिक्रिया को याद कर सकते हैं जब आप तीन साल के थे और सड़क पर दौड़ रहे थे, और लगभग एक काली ब्यूक कार से टकराने वाले थे। जब आप अपनी माँ से पूछते हैं, तो पता चलता है कि कार गहरे नीले रंग की कैडिलैक थी। इसके अलावा, आपकी याद में बाकी सब कुछ सटीक था। इस तरह की थोड़ी सी विकृति स्वीकार्य है। स्मृति कोई शाब्दिक समय यात्रा नहीं है। और यदि, उस दुर्घटना के बारे में बताते समय, आपने किसी ऐसे शब्द का प्रयोग किया जो आपको बारह वर्ष की आयु तक नहीं पता था, तो यह भी ठीक है। आपका अवलोकन और वर्णन करने वाला मन आपकी वर्तमान चेतना है, न कि आपका तीन साल का मस्तिष्क। आप वास्तव में कभी समय मशीन में नहीं गए। सम्मोहन वह उपकरण है जिसका उपयोग मैं लोगों को बचपन की ऐसी घटनाओं और अन्य घटनाओं को याद करने में मदद करने के लिए करता हूँ। मेरे कई मरीज़ और मेरे कार्यशालाओं में भाग लेने वाले लोग न केवल अपने बचपन की घटनाओं को याद कर पाते हैं, बल्कि उस समय की घटनाओं को भी याद कर पाते हैं जब वे अपनी माताओं के गर्भ में थे, उस रहस्यमय अवस्था को जब वे दो जन्मों के बीच थे, और पिछले जन्मों की घटनाओं को भी याद कर पाते हैं।
पिछले कई वर्षों में, मेरा सामना ऐसे लोगों से हुआ है जिनकी पूर्व-जन्म प्रतिगमन चिकित्सा के बारे में पूर्वकल्पित धारणाओं ने उन्हें इस अवधारणा को पूरी तरह से खारिज करने के लिए मजबूर कर दिया है। उनका तर्क है कि यादें विकृत या गलत होती हैं, जैसा कि मैंने ऊपर बताया है, या इसके चिकित्सीय प्रभावों को केवल मन की इच्छा मात्र माना जा सकता है, या यह कि प्रतिगमन कराने वाला हर व्यक्ति गलती से खुद को पिछले जन्म का कोई प्रसिद्ध ऐतिहासिक व्यक्ति समझ लेता है। ऐसे आलोचक मुखर तो हैं, लेकिन गलत जानकारी पर आधारित हैं। इस पुस्तक में उन लोगों की अनेक कहानियाँ हैं जिन्होंने प्रतिगमन कराया है या स्वयं कराया है, और ये सभी मिलकर अनुभवों की एक अविश्वसनीय विविधता प्रस्तुत करती हैं जो ऐसी मान्यताओं को स्पष्ट रूप से चुनौती देती हैं। इसके पन्नों में प्रतिष्ठित लोगों की तुलना में गरीबों और किसानों की यादें कहीं अधिक हैं। कल्पना या फंतासी से गंभीर शारीरिक या मानसिक बीमारियों का इलाज नहीं होता, फिर भी यह पुस्तक इस बात

ले जाते हैं: एक अलौकिक अनुभूति कि हमारा वास्तविक स्वरूप आध्यात्मिक है, भौतिक नहीं। अक्सर इसके साथ ही यह अहसास भी होता है कि हम सब आपस में जुड़े हुए हैं और किसी न किसी रूप में एक ही ऊर्जा के विभिन्न रूप हैं।
लेखक पाओलो कोएल्हो लिखते हैं: “जीवन एक ट्रेन है, स्टेशन नहीं।” असीम प्रेम और ज्ञान की अवस्था में अपने घर की यात्रा पर, रहस्य और चमत्कारों से भरी इस यात्रा में, हम जन्मों के बीच के पड़ावों पर विश्राम करते हैं, तरोताज़ा होते हैं और चिंतन करते हैं, जब तक कि फिर से ट्रेन में सवार होने का समय नहीं आ जाता: एक और ट्रेन, एक और शरीर। घर एक ही है और अंततः हम सभी वहाँ लौटेंगे, चाहे जल्दी हो या देर से। यह आनंद का स्थान है। यह पुस्तक आपको इसके किनारों को खोजने में मदद करेगी।
इस पुस्तक का खजाना उन कहानियों में निहित है जिन्हें पाठकों और कार्यशाला प्रतिभागियों ने पिछले तेईस वर्षों में सावधानीपूर्वक संजोकर संकलित किया है। यहाँ साझा किए गए ये अनुभव मेरे द्वारा लिखे और सिखाए गए हर विषय का आधार हैं और उसे सम्मान प्रदान करते हैं। हजारों आवाजों में, ये कहानियाँ न केवल पूर्व-जन्म प्रतिगमन की घटना को, बल्कि संपूर्ण मनो- आध्यात्मिक जगत को प्रमाणित करती हैं। आप आत्माओं और आत्मीय साथियों के बारे में, मृत्यु के बाद मिलने वाले जीवन के बारे में, और अतीत से मुठभेड़ों द्वारा वर्तमान जीवन के पूर्णतः रूपांतरित होने के बारे में पढ़ेंगे। ये कहानियाँ बताती हैं कि कैसे मन और शरीर को गहराई से और स्थायी रूप से ठीक किया जा सकता है। वे बताती हैं कि कैसे दुःख को सांत्वना और आशा में बदला जा सकता है, और कैसे आध्यात्मिक जगत हर समय हमारे भौतिक जगत में व्याप्त होकर उसे समृद्ध करता है। ये कहानियाँ ज्ञान, प्रेम और गहन समझ से परिपूर्ण हैं। वे हास्यपूर्ण और गंभीर, संक्षिप्त और विस्तृत हैं, लेकिन हमेशा ज्ञानवर्धक और शिक्षाप्रद हैं। विश्व भर से एकत्रित ये साझा अनुभव अपने वर्तमान जीवन में संघर्ष कर रही हजारों आत्माओं की मदद करेंगे। दूसरों को ठीक होने, समझने और अपने आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ने में मदद करना आत्मा का सबसे महान कर्तव्य है।
इस पुस्तक में वर्णित कहानियों और विचारों को पढ़ना सौ बार अतीत की यादों में लौटने जैसा अनुभव है। पाठक की अतीत की दबी हुई यादों से गहरा जुड़ाव उनके अवचेतन मन को उत्तेजित करता है और जागरूकता बढ़ाता है। मन की गहराई शारीरिक और भावनात्मक उपचार की नई संभावनाओं को खोजती है। अपने उच्चतर

स्वरूप की समझ—कि हम आत्मा हैं, शरीर या मस्तिष्क नहीं—हमारे मूल मूल्यों और आकांक्षाओं में गहरा परिवर्तन लाती है। और फिर सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन शुरू होता है। हमारी चेतना जागृत होती है, अपनी दिव्य लेकिन सुप्त आँखों को खोलती है और अपने आध्यात्मिक मार्ग को पहचानती है। इस पुस्तक में चुनी गई कहानियाँ केवल इन कोमल जागृतियों का वर्णन नहीं करतीं, बल्कि उन्हें प्रदान करती हैं। इन्हें पढ़ना एक अवर्णनीय लेकिन अमिट परिवर्तन है।
उस जागृति के क्षण में, जब हम अपने शाश्वत स्वरूप को जान लेते हैं, संदेह विलीन हो जाता है। मानो किसी प्राचीन रसायनज्ञ ने हम पर अपनी जादुई धूल छिड़क दी हो, भय स्थायी रूप से आंतरिक शांति में, निराशा आशा में, उदासी आनंद में और घृणा प्रेम में परिवर्तित हो जाती है। आत्मा के स्तर पर कुछ भी संभव है।
शब्दों में अपनी एक जादुई शक्ति होती है। यह पुस्तक कहानियों का संग्रह नहीं है; यह परिवर्तनकारी संभावनाओं का संग्रह है। दूसरों के प्रतिगमन अनुभवों को पढ़कर और उनसे सहानुभूति जताकर, हम उनकी अपार बुद्धिमत्ता से गहरा जुड़ाव महसूस करते हैं। एक अविश्वसनीय रूप से बुद्धिमान और प्रेमपूर्ण ब्रह्मांडीय प्रक्रिया से संबंध स्थापित होता है और कहानी दर कहानी धीरे-धीरे मजबूत होता जाता है। इस पुस्तक के लिए चुनी गई प्रत्येक कहानी उन सहानुभूतिपूर्ण संबंधों को सुगम बनाती है और हमारी आत्मा के गहरे स्वरूप, पृथ्वी पर हमारे उद्देश्य और हमारी उपचार क्षमता की सुलभ अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। मुझे आशा है कि मेरी टिप्पणी इन विषयों को और अधिक स्पष्ट करने में सहायक होगी। जैसे-जैसे आप दूसरों के रहस्यमय अनुभवों के बारे में पढ़ते हैं, आपके स्वयं के ऐसे अनुभव होने की संभावना बढ़ जाती है। कहानियाँ आधार तैयार करती हैं, और अब विशेष अतिथि प्रवेश कर सकते हैं। वे एक संपूर्ण आध्यात्मिक दर्शन पर प्रकाश डालती हैं। पुनर्जन्म और पूर्व-जन्म प्रतिगमन की अवधारणाएँ हमारे उच्चतर स्व और हमारे उच्चतर उद्देश्य की वास्तविकता और सार को प्रदर्शित करती हैं। आगे के अध्यायों में वर्णित तकनीकें और शिक्षाएँ सभी के लिए अपने जीवन को बेहतर बनाने, आध्यात्मिक मार्ग पर दृढ़ रहने, वर्तमान क्षण में अधिक प्रेम और सुख का अनुभव करने और यह समझने के लिए उपयोगी हैं कि भय का कोई कारण नहीं है, क्योंकि हम सभी अमर हैं। हम सभी आत्माएँ हैं।

प्रतिबिंबित करते प्रतीत होते हैं। यद्यपि मैंने अध्याय बनाए हैं, ये रत्न वास्तव में एक दूसरे का प्रतिबिंब हैं और इसलिए इन्हें कहीं भी और हर जगह पाया जा सकता है, जैसे होलोग्राफिक रत्न।
कई साल पहले, मैंने मनुष्यों को इन रत्नों के रूप में सपने में देखा था, और मैंने उस छवि का वर्णन 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' में किया था:

ऐसा लगता है मानो हर व्यक्ति के भीतर एक विशाल हीरा छिपा हो। एक फुट लंबे हीरे की कल्पना कीजिए। हीरे में हज़ार पहलू होते हैं, लेकिन वे सभी धूल और कालिख से ढके होते हैं। आत्मा का काम है हर पहलू को तब तक साफ करना जब तक कि सतह चमकदार न हो जाए और इंद्रधनुषी रंगों को प्रतिबिंबित न कर सके। कुछ लोगों ने अपने हीरों के कई पहलू साफ कर लिए हैं और वे खूब चमकते हैं। वहीं कुछ लोग केवल कुछ ही पहलू साफ कर पाए हैं; इसलिए वे उतने दमकते नहीं। फिर भी, गंदगी के नीचे, हर व्यक्ति के भीतर एक अनमोल हीरा छिपा है जिसके हजारों पहलू चमकते हैं। हीरा एकदम परिपूर्ण है, उसमें कोई दोष नहीं। लोगों में केवल इतना ही अंतर है कि उन्होंने कितने पहलू साफ किए हैं। लेकिन हर हीरा एक जैसा है, और हर हीरा परिपूर्ण है।
जब हीरे के सभी पहलू साफ होकर प्रकाश के एक स्पेक्ट्रम में चमकने लगते हैं, तो हीरा अपनी मूल शुद्ध ऊर्जा में लौट आता है। प्रकाश बना रहता है। ऐसा लगता है मानो हीरे के निर्माण की पूरी प्रक्रिया उलट गई हो, सारा दबाव मुक्त हो गया हो। शुद्ध ऊर्जा प्रकाश के इंद्रधनुष में विद्यमान होती है, और प्रकाश में चेतना और ज्ञान समाहित होता है।
और सारे हीरे एकदम सही हैं।

यहां और भी हीरे हैं।

. 1 .

हम सभी जुड़े हुए है

एक बार जब मैं एक बड़े समूह को कार्यशाला में पढ़ा रहा था, तब मेरी नज़र एक छोटे से कार्ड पर पड़ी। उस पर एक कविता या प्रार्थना लिखी थी: “बुद्ध स्वरूप समस्त ब्रह्मांड में व्याप्त है, जो यहीं और अभी विद्यमान है। मैं इस साधना का पुण्य समस्त प्राणियों को समर्पित करता हूँ। हम सब मिलकर मुक्ति प्राप्त करते हैं।”
इन शब्दों को पढ़ते हुए मुझे अहसास हुआ कि यह बात हर किसी और हर चीज़ पर लागू होती है। अगर आपको ज़्यादा सहज लगे तो आप "बुद्ध स्वरूप" के स्थान पर प्रेम, ईश्वर, यीशु, सर्वोच्च शक्ति या किसी अन्य आध्यात्मिक शक्ति का प्रयोग कर सकते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। इसका सीधा सा अर्थ है एक दयालु, बुद्धिमान और प्रेममय ऊर्जा, शायद उन गुणों से परिपूर्ण जिन्हें हम समझ नहीं सकते, जो संपूर्ण ब्रह्मांड के परमाणुओं, अणुओं और ऊर्जावान कणों में व्याप्त है—एक ऐसी ऊर्जा जिससे हम बने हैं और एक अर्थ में अवक्षेपित हुए हैं। यह ऊर्जा, यह बुद्ध या ईश्वर स्वरूप, यहीं और अभी, हर जगह और हर समय विद्यमान है। आप अपने दैनिक जीवन का अभ्यास सभी सजीव प्राणियों, अर्थात् चेतना रखने वाली सभी वस्तुओं के उत्थान के लिए करुणापूर्वक समर्पित कर सकते हैं। साथ मिलकर—क्योंकि हम सभी एक दूसरे से जुड़े हुए हैं—हम मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं, जो जन्म, मृत्यु और पुनर्जन्म की प्रक्रिया से मुक्ति है, ताकि हम पृथ्वी नामक विद्यालय से स्नातक हो सकें। वह शब्द 'एक साथ', वह एक सरल शब्द, अत्यंत महत्वपूर्ण है। समूह के एकत्र होने में एक पवित्र ऊर्जा निहित होती है। जैसा कि इस अध्याय की कहानियों से स्पष्ट होता है, यह कोई संयोग नहीं है कि कुछ विशिष्ट लोग एक निश्चित समय पर और एक सामूहिक उद्देश्य के लिए एक साथ आते हैं। इन कहानियों के कुछ

लेखक उन जटिल, अनंत धागों को समझने में सक्षम हैं जो हममें से प्रत्येक को दूसरे से जोड़ते हैं। वहीं कुछ ऐसे भी हैं जो स्वयं को अजनबी कहते हैं, और पाते हैं कि वे जीवन भर एक दूसरे से घनिष्ठ रूप से जुड़े रहे हैं। कोई अजनबी नहीं है। कोई अलगाव नहीं है। कोई अकेला नहीं है।
उदाहरण के लिए, मेरे किसी भी कार्यशाला में भाग लेने वाले लोगों का समूह पूरी तरह से संयोगवश नहीं होता। वे एकत्रित होने से पहले ही एक-दूसरे से जुड़े होते हैं, किसी समन्वयकारी शक्ति द्वारा एक साथ खींचे चले आते हैं। ऐसा लगता है मानो कोई ब्रह्मांडीय चुंबक कार्यशाला के लिए आवश्यक विशिष्ट आत्माओं को आकर्षित कर रहा हो। आत्मिक साथी और अन्य लोग, जिनमें से कुछ ने पिछले जन्मों में एक साथ जीवन व्यतीत किया है लेकिन वर्तमान जन्म में अभी तक नहीं मिले हैं, एक साथ आ जाते हैं। ये मिलन वास्तव में पुनर्मिलन होते हैं।
कार्ड को देखते हुए मुझे याद है कि मैंने सोचा था, यह छोटी सी प्रार्थना कितनी महत्वपूर्ण है। फिर जब मैं कोर्स पढ़ा रहा था, और इस प्रार्थना के शब्द अभी भी मेरे मन में गूंज रहे थे, तब मुझे समझ आया कि इस गहन कोर्स में आए 130 लोग केवल अपने स्वार्थ के लिए या पिछले जन्म का अनुभव करने के लिए ही एकत्रित नहीं हुए थे। क्या हो अगर ईश्वर या किसी उच्च शक्ति ने इन 130 लोगों को तीन या चार लोगों को ठीक करने के लिए इकट्ठा किया हो? क्या हो अगर उनका इरादा यह हो, "चलो इन 130 लोगों और उनकी अनूठी ऊर्जा का उपयोग उनके समूह में से जरूरतमंद तीन या चार लोगों को ठीक करने के लिए करते हैं?" उन 130 लोगों में शामिल होना कितना बड़ा सौभाग्य, कितना बड़ा सम्मान और कितना बड़ा आशीर्वाद होगा!
इससे मुझे और पूरे समूह को एक अलग ही नजरिया मिला। हमें एहसास हुआ कि चमत्कार हो रहे थे। हमें बस अपनी आंखें खोलनी थीं।

संबंधों का ताना-बाना।
1993 में, एक अजनबी ने, जो मुझे जानता भी नहीं था, मुझे 'मेनी लाइव्स,
मेनी मास्टर्स' नामक पुस्तक दी, बस इतना कहा कि यह मेरे लिए ही है। इससे मेरे जीवन की पिछली सारी बातें समझ में आ गईं—पिछले जन्मों के अनुभवों से ज़्यादा, शोक की आम धारणाओं से जुड़े मेरे व्यक्तिगत संघर्ष। जीवन

वहम कर रही हूँ। आखिरकार, मैंने उनसे प्रसव पीड़ा शुरू करने की गुहार लगाई और वे अनिच्छा से मान गए, लेकिन अस्पताल पहुँचते ही मेरा आपातकालीन सिजेरियन ऑपरेशन कर दिया गया। मेरे बेटे को पुनर्जीवित करना पड़ा, क्योंकि गैंग्रीन ने पूरे प्लेसेंटा और गर्भनाल को संक्रमित कर दिया था। अगले दिन, जब वह आखिरकार इतना स्थिर हो गया कि मैं उसे गोद में ले सकूँ, तो मैंने नीचे उसकी छोटी-छोटी रंगी हुई उंगलियाँ देखीं। मैं जानती थी कि अपनी अंतरात्मा की आवाज़ को नज़रअंदाज़ करके, जिस पर मुझे अपनी साँस से भी ज़्यादा भरोसा करना चाहिए था, मैंने एक माता-पिता के रूप में अपनी पहली असली परीक्षा में असफल हो गई थी। मैं गुस्से, दुख और निराशा में रोने लगी, ठीक वैसे ही जैसे मेरे पिता तब रोए थे जब उन्होंने हमारे घोड़े बेच दिए थे। तभी, मेरा बेटा बेचैनी से हिलने-डुलने लगा और मुझे एहसास हुआ कि वह मेरे दर्द को महसूस कर सकता है। उन्हें और अधिक पीड़ा न पहुँचाने की चिंता में, मैंने रोना बंद कर दिया और चौदह साल बाद, अपने सेशन के दौरान तक, अपराधबोध को पूरी तरह से भुला दिया। मैंने उस असहनीय पीड़ा को बाहर निकाला जिसके बारे में मुझे बिल्कुल भी पता नहीं था। पूर्णतः राहत महसूस करते हुए, मुझे ऐसा लगा जैसे मेरे सीने से दुनिया का बोझ उतर गया हो।
तब मुझे अपने मार्गदर्शकों की उपस्थिति का अहसास हुआ, और शांति और अपनेपन की जानी-पहचानी अनुभूति मुझ पर छा गई। उन्होंने मुझे यह एहसास दिलाया कि मैं उनका एक हिस्सा हूँ, ठीक वैसे ही जैसे वे मेरा एक हिस्सा हैं, और जब मैंने आपको अपने दाहिनी ओर महसूस किया, तो मुझे एहसास हुआ कि आप भी उस "टीम" का हिस्सा हैं।
आपने पूछा कि क्या मेरे पति वहाँ हैं। जवाब की तलाश में, मुझे अपने बाईं ओर उनकी मौजूदगी का एहसास हुआ, और मैंने उन्हें और स्पष्ट रूप से देखने के लिए अपना सिर घुमाया। जैसे ही मैंने बाईं ओर सिर घुमाया, मुझे अपने सामने भी उनकी मौजूदगी का एहसास हुआ; मैंने अपना सिर आगे की ओर घुमाया, तो मुझे वे दाईं ओर भी महसूस हुए, फिर भी बाईं ओर और सामने भी। "वे हर जगह हैं!" मैंने कहा, जब मुझे एहसास हुआ कि मैं क्या महसूस कर रही थी।
यह सुनकर कमरे में मौजूद 130 लोगों ने सामूहिक रूप से राहत की सांस ली। उसी क्षण, मुझे ऊर्जा का अहसास हुआ, नीले धागों की तरह, जो पिछली रात हमारे परिचय के बाद से ही मुझे कमरे में मौजूद हर व्यक्ति से जोड़ रही

थी, मेरे डायफ्राम से लेकर उनके डायफ्राम तक व्यक्तिगत रूप से फैल रही थी। जब उन्होंने मेरे दिवंगत पति की उपस्थिति के प्रति मेरी जागरूकता को साझा करने से उत्पन्न अपनी भावनाओं के जवाब में सामूहिक रूप से आह भरी, तो वे धागे उनमें से प्रत्येक से एक दूसरे से जुड़ते हुए, एक सुंदर, सरल लेकिन जटिल जुड़ाव के ताने-बाने में बुन गए। मुझे इस बात का एहसास हुआ कि उस क्षण से मैं जो कुछ भी करूंगी, उसका इन सभी पर प्रभाव पड़ेगा, ठीक उसी तरह जैसे उनके द्वारा किए जाने वाले हर काम का उन पर भी प्रभाव पड़ेगा। मुझे यह एहसास हुआ कि 'उपचारकों का उपचार करो', और यह जानते हुए कि हमारे जुड़ाव में ही हमारी शक्ति है।
मैंने ध्यान से सुना तो आपने पूछा कि क्या मेरे मार्गदर्शक अभी भी मौजूद हैं। मैंने जवाब दिया कि वे मौजूद हैं और हमेशा मौजूद रहते हैं, और मैंने कहा, "हम एक टीम हैं और हमारा एक उद्देश्य है।" आपने पूछा कि उद्देश्य क्या है, और मुझे अनगिनत दृश्यों की झलकियाँ दिखाई देने लगीं—सिर्फ़ झलकियाँ—लेकिन हर एक के साथ विवरण और भावनाएँ जुड़ी हुई थीं। उनमें से कुछ जिन्हें मैं समझ पाई, उनमें एक कैदी अपनी चारपाई के किनारे सिर हाथों में लिए बैठा था, अपने पीड़ितों से कहीं ज़्यादा दर्द, डर और गुस्से से भरा हुआ था, क्योंकि उसे खुद नहीं पता था कि उसने ऐसा क्यों किया, और इसलिए वह अपने कार्यों पर भरोसा नहीं कर पा रहा था। एक माँ अपने बच्चे को गोद में लिए हुए थी, दोनों भूख से मर रहे थे। माँ अपने ही दर्द में घुट रही थी, यह जानते हुए कि उसका बच्चा उससे पहले कुपोषण से मर जाएगा, और इस डर से कि कहीं वह खुद न मर जाए, यह सोचकर कि उसकी माँ स्वार्थी है जो पहले नहीं मरी। इन झलकियों को मैं शब्दों में बस इतना ही कह पाई, "दर्द, दर्द, बहुत दर्द," और मैं इतनी तीव्रता से रोई कि मुझे लगा जैसे मैं टुकड़ों में बिखर जाऊँगी।
“सारा दर्द डर, गलतफहमी, भय और भय-भय से उत्पन्न होता है,” मैंने कहा। मैं जानता था कि जैसा आपने पूछा था, इसका उद्देश्य भय को दूर करके सामूहिक पीड़ा को कम करना था, और इसके द्वारा सभी जीवित प्राणियों का उत्थान होगा। अब मैं समझता हूँ कि एक होना कोई लक्ष्य नहीं है—यह पहले से ही एक है—और हम जो कुछ भी करते हैं, यहाँ तक कि वे छोटे-छोटे काम भी जो हम व्यक्तिगत रूप से करते हैं, वास्तव में हम सभी को सीधे प्रभावित करते हैं।

नीना मैनी

अपने व्याख्यानों और कार्यशालाओं में, मैं अक्सर इस बात पर चर्चा करता हूँ कि हम सब आपस में जुड़े हुए हैं, और एक व्यक्ति का कार्य दूसरों को कैसे प्रभावित करता है। नीना ने इसे बहुत खूबसूरती से व्यक्त किया है: हमारे जुड़ाव में ही हमारी शक्ति है। जो बंधन हमें जोड़ते हैं, वे प्रेमपूर्ण आध्यात्मिकता के हैं। यदि हम एक ही ऊर्जा से बने हैं, जो कणों और तरंगों से बनी है, न कि रक्त और हड्डियों से, तो हमारे कार्य एक दूसरे को प्रभावित करते हैं—और केवल मनुष्यों को ही नहीं। हमारे विचारों और कार्यों के परिणाम होते हैं, इसलिए प्रेमपूर्ण और करुणामय होना और भयभीत या हानिकारक न होना और भी महत्वपूर्ण है। ये हमारे भाग्य और हमारे भविष्य का निर्माण करते हैं।
नीना की कहानी हमें जोड़ने वाले ऊर्जा के बंधनों को खूबसूरती से विस्तार से समझाती है। लेकिन इसमें और भी बहुत कुछ है। वह अपने दिवंगत पति की सर्वव्यापी और प्रेममय उपस्थिति को महसूस करती है। वह उस शाश्वत ज्ञान से अवगत है जो ईश्वर की कृपा, स्वर्ग का हाथ, हमें विभिन्न रूपों में प्रदान करता है, चाहे वह मार्गदर्शकों, देवदूतों, आध्यात्मिक संदेशवाहकों या अन्य कई तरीकों से हो। उसने जीवन भर के अनुभवों को जिया है जो सबक, हानि, पीड़ा और आशा से भरे रहे हैं। और उसने मुझे एक गुरु के पुराने संदेश की याद दिलाई, जो कैथरीन के माध्यम से दिया गया था, टेप पर रिकॉर्ड किया गया था और 'कई जीवन, कई गुरु' में लिखा गया था। यह एक ऐसा संदेश है जिसने मुझे तब से पोषित और प्रेरित किया है।

आपका यह अनुमान बिल्कुल सही था कि शारीरिक अवस्था में रहने वालों के लिए यही उचित उपचार है। आपको उनके मन से भय को पूरी तरह मिटाना होगा। भय की उपस्थिति ऊर्जा की बर्बादी है। यह उन्हें उस उद्देश्य को पूरा करने से रोकता है जिसके लिए उन्हें यहाँ भेजा गया है।. . . ऊर्जा. . . सब कुछ ऊर्जा है। बहुत कुछ व्यर्थ हो जाता है। पहाड़ के भीतर शांति है; केंद्र में स्थिरता है। लेकिन परेशानी बाहर ही है। मनुष्य केवल बाहरी रूप देख सकते हैं।. . . आपको गहराई में जाना होगा।. . . आपको भय से छुटकारा पाना होगा। यही आपका सबसे बड़ा हथियार होगा।

नीना हमें यही याद दिलाती है: "सारा दर्द डर से आता है।" प्रेम और समझ डर को दूर कर देते हैं।

महान गुरु जॉन काबाट-ज़िन ने मुझे पर्वत ध्यान विधि सिखाई। मैं अक्सर इसके बारे में सोचता हूँ, क्योंकि यह मुझे यह समझने में मदद करती है कि बाहरी दुनिया में चाहे कुछ भी हो जाए, कैसे स्थिर रहना है। मेरा मानना है कि यह छवि मेरे लिए इतनी शक्तिशाली इसलिए है क्योंकि गुरुओं ने बहुत पहले ऊपर दिए गए उद्धरण में इसका उल्लेख किया था।
एक खूबसूरत पहाड़ की कल्पना कीजिए, जिसकी चोटी बर्फ से ढकी हो। जब आप उसे देखते हैं, तो आपको पता चलता है कि उसके भीतर एक शांत और स्थिर तापमान वाला वातावरण है, जिससे बाहर चाहे कुछ भी हो जाए, अंदर का वातावरण अपरिवर्तित रहता है।
अब कल्पना कीजिए कि ऋतुएँ आती-जाती रहती हैं। ग्रीष्म ऋतु अपने साथ बिजली, तूफान, बाढ़ और आग लेकर आती है, फिर भी पर्वत के भीतर का वातावरण पूर्णतः स्थिर, शांत और निर्मल रहता है। ग्रीष्म ऋतु पतझड़ में परिवर्तित होती है, जिसमें तेज हवाएँ चलती हैं और पेड़ से पत्ते गिरने लगते हैं; फिर शीत ऋतु आती है, जिसमें बर्फ गिरती है और तापमान कड़ाके की ठंड से भर जाता है; और यह भी वसंत ऋतु में परिवर्तित हो जाती है, जब बर्फ पिघलती है और हिमस्खलन होते हैं। फिर भी पर्वत के भीतर का वह सुंदर स्थान, जो पर्वत की गहराई में स्थित है, इन सभी बदलते ऋतुओं से अप्रभावित रहता है।
हम पहाड़ की तरह हैं। चाहे कितनी भी तेज़ आंधी-तूफान आए, चाहे कितनी ही ज़ोरदार हवाएं चलें, हमें बाहरी घटनाओं को अपनी खुशी और शांति छीनने नहीं देना चाहिए। हम सभी के भीतर शांति और स्थिरता का एक आंतरिक स्रोत मौजूद है। यह हमेशा हमारे साथ होता है, जब भी हम चाहें या इसकी ज़रूरत हो। अपने भीतर झांककर हम इसकी शक्तिशाली उपचार क्षमता को प्राप्त कर सकते हैं। पहाड़, जो हमारे भीतर है, परिपूर्ण है—और हम भी।
अब कल्पना कीजिए कि पर्यटक पहाड़ पर आते हैं। वे ट्रेन, हवाई जहाज, कार, नाव और अन्य साधनों से पहुंचते हैं। और उन सभी की अपनी-अपनी राय होती है: यह पहाड़ उतना सुंदर नहीं है जितना मैंने कहीं और देखा है। यह बहुत छोटा है, या बहुत ऊंचा है, या बहुत संकरा है, या बहुत चौड़ा है। लेकिन पहाड़ को इसकी परवाह नहीं है, क्योंकि वह जानता है कि वह पहाड़ का आदर्श रूप है।

हम एक बार फिर उस पर्वत के समान हैं। लोग हमारे बारे में चाहे कुछ भी कहें, चाहे कितनी भी आलोचनाएँ या निर्णय सुनाएँ और उन्हें दर्पण कहें, हम पहले से ही आदर्श और दिव्य हैं। हमें उनकी राय से प्रभावित होने की आवश्यकता नहीं है, यहाँ तक कि उन लोगों की राय से भी नहीं जो हमारे करीब हैं, जैसे कि हमारा परिवार, हमारे बॉस या हमारे प्रियजन। इस अर्थ में, हम पर्वत की तरह ही दृढ़ और धरती में स्थिर हैं। हम अपने हृदय में गहराई से जानते हैं कि हम एक आध्यात्मिक सत्ता का पूर्ण सार हैं। दूसरों के शब्द हमारी आंतरिक शांति और आनंद को तब तक नहीं छीन सकते जब तक हम उन्हें ऐसा करने की शक्ति न दें।
मैं अक्सर इस ध्यान विधि का उपयोग स्वयं को और दूसरों को हमारी महानता और श्रेष्ठता की याद दिलाने के लिए करता हूँ, ठीक उसी प्रकार जैसे सुंदर पर्वत है। यद्यपि हम इसे भूल चुके हैं, हम पहले से ही परिपूर्ण हैं। हम हमेशा से ही परिपूर्ण रहे हैं।

प्रिय और सम्माननीय।
अक्टूबर 2010 में ओमेगा में बिताया गया वह सप्ताह मेरे हृदय को कई तरह
से छू गया और खोल दिया। इसने मेरे मन में बहुत सी ऐसी बातें ताजा कर दीं जिन्हें मैं भूल चुका था। मेरे भीतर एक नई जागृति उभर रही है जो मुझे हर बार रुला देती है जब मैं शांत बैठकर यह महसूस करता हूँ कि हम सब वास्तव में कितने अद्भुत हैं।
पहले दिन सुबह, डॉ. वीस ने हमें सामूहिक पूर्व-जन्म अनुभव कराया। यह मेरा पहला पूर्व-जन्म अनुभव नहीं था, और मैं एक और पूर्व-जन्म अनुभव के लिए उत्सुक थी। आमतौर पर, मैं यात्रा का मार्गदर्शन करने वाले व्यक्ति के शब्दों के साथ तालमेल बिठाकर अनुभूति करती हूँ, महसूस करती हूँ और कल्पना करती हूँ। लेकिन इस बार, मुझे आश्चर्य हुआ कि मैंने खुद को इस जीवन में अपनी वर्तमान उम्र में देखा। मैं एक ऐसी जगह पर खड़ी थी जहाँ सब कुछ धुंधला सा लग रहा था। मैंने अपने सामने देखा, और ऐसा लगा जैसे कोहरे का पर्दा हो। तभी एक नंगी बांह आई, मेरा हाथ पकड़ा और मुझे उस पर्दे के पार ले गई।

मैं अपने सामने अपने एक पुराने दोस्त, जो के सामने खड़ा था, जिसका 1970 के दशक में देहांत हो गया था, जब हम दोनों जवान थे। जो और मैं बहुत करीबी दोस्त थे। सच कहूँ तो, उससे पहले या उसके बाद मैं किसी के भी इतना करीब नहीं रहा था। हम दोस्त, प्रेमी और एक-दूसरे के राज़दार थे। हम घंटों मृत्यु के बाद के जीवन की संभावनाओं के बारे में बातें करते थे। हमने एक-दूसरे से वादा किया था कि जो भी पहले मरेगा, वह वापस आकर दूसरे को बताएगा कि मृत्यु के बाद का जीवन कैसा होता है। आखिरकार, हम दोनों की अपनी-अपनी राहें बिगड़ गईं और हम बुरी तरह अलग हो गए।
लगभग एक या दो साल बाद, जो और मैंने फोन पर बात की, और यह स्पष्ट हो गया कि हमारे बीच जो भी दूरियां थीं, वे अब उतनी मजबूत नहीं रहीं। उसने मुझे अगली बार सांता बारबरा आने पर उससे मिलने का न्योता दिया। मैंने कहा कि मैं आऊंगी, लेकिन मैं नहीं गई। मैं डरी हुई थी, और मैंने खुद से कहा कि उससे आमने-सामने मिलने से पहले मुझे और समय चाहिए।
उसके कुछ ही समय बाद मुझे एक साझा मित्र का फोन आया, जिसने बताया कि जो ने आत्महत्या कर ली है। मुझे विश्वास ही नहीं हुआ। मैं क्रोधित हुआ, दुखी हुआ, और फिर से क्रोधित हो गया। काश मैंने सांता बारबरा में रहते हुए उसे फोन कर दिया होता, तो शायद यह सब न होता।
समय बीतता गया और जो ने अपना वादा निभाया। मुझे उसके दर्शन होते रहते थे, ज़्यादातर रात में, जीवंत सपनों में। कई बार ऐसा भी होता था, जब मैं किसी से उसके आत्महत्या करने पर अपने गुस्से के बारे में बात करती थी, तो मैं बिस्तर के हिलने से जाग जाती थी और मुझे उसकी आवाज़ सुनाई देती थी जो मुझसे कहती थी कि मुझे उस पर गुस्सा नहीं करना चाहिए। मैंने खुद को अपना गुस्सा ज़ाहिर करना बंद कर दिया और जल्द ही मुझे एहसास हुआ कि मैं बस उसे याद कर रही थी। आखिरकार, मैंने जो से कहा कि मुझे अब वो सपने नहीं चाहिए, और वो सपने भी बंद हो गए।
उसके बाद, समय-समय पर मुझे अपने आस-पास जो की ऊर्जा का अहसास होता था; बस यह जानना कि वह वहाँ है, बहुत सुकून देता था। फिर एक दिन, 1990 के दशक में, मैं अपनी रसोई में थी और मुझे जो की ऊर्जा अपने चारों ओर महसूस हुई। वह मेरे चारों ओर और मेरे भीतर थी। मैंने उसे यह कहते हुए सुना कि वह मुझसे प्यार करता है और वह इस दुनिया को छोड़कर एक दूसरे आयाम में जा रहा है, जहाँ उसे कुछ काम करना है। उसने मुझे बताया कि वह एड्स से मरने वाली

आत्माओं का स्वागत करने जा रहा है। उसने मुझे एक ऐसी जगह की झलक दिखाई जहाँ बहुत दुख, दर्द और भ्रम था। उसने कहा कि यह उसके आत्महत्या करने के कर्मों का फल था। मैंने उसकी ऊर्जा को अपने चारों ओर महसूस किया और मुझे एक ऐसे निःशर्त प्रेम से भर दिया जिसका अनुभव मैंने पहले कभी नहीं किया था। खुशी के आँसू मेरी आँखों से बहने लगे। मुझे नहीं पता कि मैं कितनी देर तक वहाँ खड़ी रही, फिर मुझे एहसास हुआ कि मैं दिन के बीच में अपनी रसोई में खड़ी हूँ।
वह आखिरी बार था जब मैंने जो की ऊर्जा को महसूस किया था—प्रशिक्षण के पहले दिन सुबह समूह प्रतिगमन के दौरान। मैं वहाँ जो के सामने खड़ी थी। उसने मुझे अपने पास लिया और पूरी तरह से और बिना शर्त गले लगा लिया। अब उसके पास पंख थे। उसने बिना बोले ही मुझे यह एहसास दिलाया कि उसने प्रगति कर ली है। मैं महसूस कर सकती थी कि उसने अपने पंख मेरे चारों ओर लपेट लिए हैं। ऐसा लगा जैसे हमारे चारों ओर अन्य ऊर्जाएँ भी थीं, जो मुझे प्रेम से घेरे हुए थीं। मैंने ये शब्द सुने, “तुम्हें प्यार किया जाता है। तुम योग्य हो।” मेरे जबड़े दुख रहे थे, मेरा गला सूख रहा था, मेरी बाहों में दर्द हो रहा था और मेरी आँखों में आँसू भर आए। जो मुझे तब तक गले लगाता रहा जब तक मैंने उस संदेश को स्वीकार नहीं कर लिया और उसके प्रति समर्पित नहीं हो गई, और उसी क्षण शारीरिक पीड़ा भी रुक गई। एक शिक्षक आया और उसने मेरे हृदय में एक “प्रकाश क्रिस्टल” रख दिया। मैंने डॉ. वीस की आवाज़ का अनुसरण किया और अपनी आँखें खोलीं। मैं वापस आ गई थी। मैं वापस नहीं आना चाहती थी! यहाँ अकेलापन और ठंड थी।
उस दोपहर, मैंने समूह के सामने सम्मोहन करवाने की पेशकश की ताकि डॉ. वीस एक त्वरित सम्मोहन प्रक्रिया का प्रदर्शन कर सकें। यह कारगर साबित हुआ। सम्मोहन की अवस्था में, डॉ. वीस ने मुझसे मेरी सुबह की यात्रा के बारे में पूछा। मैंने उन्हें जो से मिलने के बारे में बताया, हालाँकि मैंने जानबूझकर उसका नाम नहीं लिया, बल्कि उसे केवल "एक मित्र" कहकर संबोधित किया। मैंने उन्हें पंखों और उसके संदेश के बारे में बताया। मैंने कहा कि मेरे मित्र ने आत्महत्या कर ली है और मैं उससे मिलने नहीं गया, जैसा कि मैंने वादा किया था। डॉ. वीस ने मुझसे कहा कि मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ और मुझे अपने मित्र की आत्महत्या के लिए कोई अपराधबोध नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा कि मेरे मित्र के लिए मैं "प्यारा और सम्माननीय" था।

तुरंत ही मुझे राहत का एहसास हुआ। मुझे सचेत रूप से यह एहसास नहीं था कि मैं इस ज़िम्मेदारी का बोझ ढो रहा था, लेकिन अब जब यह बात कही गई तो मुझे लगा जैसे उदासी की एक परत हट गई हो। मैं उस पल की भावना को महसूस कर सकता था, फिर भी मुझे आभास हो रहा था कि मैं कुछ हद तक खुद को रोक रहा हूँ और पूरी तरह से इसे जाने नहीं दे रहा हूँ।
कुछ दिनों बाद, प्रशिक्षण के दौरान ही, मैं और मेरी एक दोस्त नाश्ते के लिए भोजन कक्ष की ओर जा रहे थे। राहेल नाम की एक महिला रास्ते पर हमारी ओर आती हुई दिखाई दी। उसने मुझे गौर से देखा और पूछा, "क्या आप जेनेट हैं?"
जब मैंने कहा कि मैं हूँ, तो उसने कहा, “जो की तरफ से तुम्हारे लिए एक संदेश है। वह कहता है कि वह तुमसे प्यार करता है।” उसने मुझे बताया कि उसे यह संदेश मिला था और वह इसे मुझे बताने के लिए मजबूर होकर मेरे पास आई थी। मेरी आँखों से आँसू बह रहे थे और मैंने उसे धन्यवाद दिया। यही मेरे लिए पुष्टि थी। जो मुझे बहुत अच्छी तरह जानता था। वह जानता था कि उसे अपना संदेश किसी और के माध्यम से ही पहुँचाना होगा ताकि मैं उस पर विश्वास कर सकूँ।
और मैं इस बात पर यकीन करती हूँ। इस मुलाकात के बाद से मुझे एक शांत
सुकून का एहसास हो रहा है। मैं पहले से कहीं ज़्यादा सहज महसूस कर रही हूँ। अब मुझे पता है कि हम सभी को ऐसे तरीकों से प्यार किया जाता है
जिनकी हम इस भौतिक दुनिया में कल्पना भी नहीं कर सकते। और अब, आखिरकार, मैं इस सच्चाई को स्वीकार करती हूँ।
जीननेट

पृथ्वी एक छोटे से विद्यालय के समान है जहाँ विभिन्न स्तरों के छात्र एक साथ पढ़ते हैं: पहली कक्षा के बच्चे कॉलेज के वरिष्ठ छात्रों के साथ, और कमजोर छात्र प्रतिभाशाली बच्चों के साथ। यहाँ हर भाषा में पाठ्यक्रम पढ़ाए जाते हैं और सभी विषय शामिल होते हैं। सभी राष्ट्रीयताओं और जातियों के छात्र इस विद्यालय में पढ़ते हैं—हर मनुष्य पढ़ता है। सभी आध्यात्मिक उन्नति की ओर अग्रसर हैं। इस विद्यालय के पाठ कठिन हैं क्योंकि यहाँ हमारे शरीर हैं, इसलिए हम बीमारी, मृत्यु, हानि, पीड़ा, वियोग और कई अन्य प्रकार के कष्टों का अनुभव करते हैं। फिर भी पृथ्वी में कई

शक्तिशाली गुण भी हैं, जैसे अद्भुत सुंदरता, शारीरिक प्रेम, निःशर्त प्रेम, आत्मीय साथी, हमारी सभी इंद्रियों को सुख, दयालु और करुणामय लोग, और तीव्र आध्यात्मिक विकास का अवसर। अंततः, कई जन्मों के दौरान, हम ये सभी पाठ सीख लेंगे। हमारी शिक्षा पूर्ण हो जाएगी, और हमें पुनर्जन्म लेने की आवश्यकता नहीं होगी।
जेनेट हमें यह दिखाती हैं कि हमारी चेतना के भौतिक शरीर छोड़ने के बाद भी, परलोक में हमारी शिक्षा कैसे जारी रहती है। पृथ्वी एक विद्यालय है—एक कठिन और लोकप्रिय विद्यालय, लेकिन एकमात्र विद्यालय नहीं। उन उच्चतर लोकों में, हम शारीरिक संवेदनाओं, भावनाओं, रिश्तों या बीमारियों के माध्यम से नहीं सीखते। वहाँ, हमारा अध्ययन अधिक अमूर्त और वैचारिक होता है। हम उन उन्नत आयामों की खोज करते हैं जो हमारी मानवीय चेतना से परे हैं, और हम उनके अनेक रहस्यों को उजागर करना शुरू करते हैं। वहाँ, हम पृथ्वी पर ठोस और भौतिक प्रतीत होने वाली चीजों की उदात्त अभिव्यक्तियों को देखते और महसूस करते हैं, और हम इन परम ऊर्जाओं की उच्चतम कंपन अवस्था को समझते हैं। वहाँ, हम प्रेम और करुणा के सूक्ष्म स्तरों का अन्वेषण करते हैं; पृथ्वी और उसके भौतिक रूपों की तुलना में, यह एक उच्चतर स्तर की शिक्षा है। भले ही ये पाठ स्नातक स्तर के पाठ्यक्रम हों, फिर भी ये हमारी आत्मा के पाठ्यक्रम का हिस्सा हैं। हमारा ज्ञान निरंतर बढ़ता रहता है।
जो, जेनेट को बताता है कि उसने आत्महत्या करके एक ऋण ले लिया है। आत्महत्या करते समय शायद उसका शरीर स्वस्थ था। उसकी चेतना को कोई चोट या क्षति नहीं पहुँची, लेकिन शरीर के बिना वह पृथ्वी पर अपना कार्य नहीं कर सकती। आत्मा के भौतिक रूप में प्रकट होने के लिए शरीर आवश्यक है। जो की आत्मा को पृथ्वी पर अपनी आध्यात्मिक यात्रा जारी रखने के लिए अगले जन्म की प्रतीक्षा करनी होगी। लेकिन उसे शाश्वत नरक की सजा या विनाश नहीं मिलेगा। कर्म सीखने के लिए होता है, दंड के लिए नहीं। इसलिए जो को एड्स से मरने वाले लोगों की आत्माओं के साथ काम करने का कार्य सौंपा जाता है। ये वे लोग हैं जिन्होंने बहुत कष्ट सहा है, कम उम्र में ही उनकी मृत्यु हो गई क्योंकि एक भयानक बीमारी से उनके शरीर को अपरिवर्तनीय क्षति पहुँच गई थी। जो के लिए स्वस्थ शरीर के महत्व को, जीवन के उपहार को समझने का इससे बेहतर तरीका और क्या हो सकता है?

एड्स पीड़ितों की आत्माओं के साथ काम करते हुए, जो को न तो कोई पीड़ा थी और न ही कोई कष्ट। वह असीम प्रेम से परिपूर्ण था। मानो वह किसी देवदूत की तरह अपने पंख प्राप्त कर रहा हो। वह अपने कर्मों का फल मिटा रहा था। यदि जो, अपने सभी कर्मों और दोषों के बावजूद, मनुष्य से देवदूत बन सकता है, तो हम सब भी बन सकते हैं। क्योंकि वास्तव में हम सब देवदूत हैं जो अस्थायी रूप से मनुष्य के रूप में छिपे हुए हैं।
अपनी कहानी में, जेनेट ने रैचल से हुई अपनी मुलाकात का जिक्र किया है, जिसके पास उसे देने के लिए एक खास संदेश था। नीचे, रैचल बताती है कि उसे वह संदेश कैसे मिला।

उसे बता दो कि मैं उससे प्यार करता हूँ। ओमेगा इंस्टीट्यूट के प्रशिक्षण के दौरान, एक शाम मुझे मानसिक अवस्था में ले जाया गया और मैं अपने मन में डेज़ी के फूलों से भरे एक सुंदर
बगीचे में पहुँच गई। वहाँ मैंने अपने मार्गदर्शकों से कुछ समय बातें
कीं, जो मुझे प्रेम और प्रसन्नता से देख रहे थे। मुझे अपनी पीठ के दर्द
और नियंत्रण की भावना के बारे में संदेश मिले। कुछ देर बाद, मैं इस लोक को छोड़ने के लिए तैयार थी, लेकिन मुझे लगा कि मुझे थोड़ा और इंतजार करना चाहिए। तभी मुझे एक आत्मा का आभास हुआ जो मुझसे बात करने आई थी। मैं जानती थी कि इसका मुझसे कोई लेना-देना नहीं है। उसके पास जेनेट के लिए एक संदेश था।
“उसे बता देना कि मैं उससे प्यार करता हूँ,” उसने मुझसे कहा।
मुझे उसका नाम पूछने की प्रेरणा मिली। उसका नाम जो था। मुझे इस पर बहुत संदेह हुआ, क्योंकि यह नाम कुछ ज़्यादा ही सामान्य सा लग रहा था। मानो वह कोई अनजान व्यक्ति हो। फिर भी, मैं उसकी शक्ल-सूरत साफ़-साफ़ देख सकता था। वह मुझे एक अधेड़ उम्र का आदमी लगा, जिसके छोटे, घुंघराले, सफ़ेद-भूरे बाल, सांवली त्वचा और चौड़ा सीना था। जैसे ही मैंने उसे बताया कि मैं यह संदेश आगे पहुंचा दूंगा, वह खुशी से झूम उठा।
दुर्भाग्य से, सौ से अधिक लोगों के प्रशिक्षण के केवल दो दिन बीतने के बाद भी, मुझे इस बात का कोई अंदाजा नहीं था कि जेनेट कौन थी।

मुझे पहले भी संदेश मिले हैं, लेकिन केवल सपनों में और इतने स्पष्ट कभी नहीं। पहले मिले सभी संदेशों की तरह, ये भी मुझे तब तक परेशान करते हैं जब तक मैं उन पर कुछ कार्रवाई नहीं कर देता। उस शाम मुझे जेनेट नहीं मिली, इसलिए ये परेशानी जारी रही। जब मैं सोने जा रहा था, तो मैंने जो से कहा कि वह सुबह तक इंतज़ार करे, ताकि वह मुझे फिर से परेशान कर सके। मुझे नहीं पता कि उस 'होल्डन' का विचार कहाँ से आया, या ऐसी कोई जगह है भी या नहीं, लेकिन मुझे काफी अच्छी नींद आई। अलार्म बजने से एक घंटा पहले मैं जाग गया था, और जो जेनेट के बारे में मुझसे बातें कर रहा था।
जब मैंने यह संदेश दे दिया कि जेनेट जो को जानती है, तो मैंने उससे जाने और प्रकाश की ओर बढ़ने को कहा। वह रुककर मेरी मदद करना चाहता था, हालाँकि मैं नहीं चाहती थी। जो ने समझाया कि मेरी मदद करना उसका "धन्यवाद" कहने का तरीका था, साथ ही उसकी अपनी आध्यात्मिक चिकित्सा का भी एक हिस्सा था। यह कुछ ऐसा था जो उसे करना ही था, और मेरा उसे उसकी यात्रा में रोकने का कोई इरादा नहीं था। उस दिन के अंत तक, उसने मेरे स्वर्गदूतों को मुझ तक संदेश पहुँचाने में मदद करना पूरा कर लिया था।
राहेल

हमारा तर्कसंगत मन अक्सर हमारे द्वारा अनुभव किए गए रहस्यमय, आध्यात्मिक या मानसिक अनुभवों को कम आंकने या यहां तक कि नकारने का प्रयास करता है। हम अपने अनुभव की तात्कालिकता और शक्ति को भूल जाते हैं। यदि हमें पुष्टि और समर्थन प्राप्त होता है, तो हम अपने संदेहों को दूर कर घटना की वास्तविकता को स्वीकार कर पाते हैं।
जो ने रैचल पर दबाव डाला कि वह जेनेट के साथ उसके पुनर्मिलन की पुष्टि करे। जेनेट भी जानती थी कि उसकी रसोई में हुई उनकी मुलाकात उसकी कल्पना नहीं थी। जो उसकी मदद कर रहा था, उसे ठीक कर रहा था और उसके प्रति अपना शाश्वत प्रेम प्रकट कर रहा था।
जो और अन्य "ऊर्जाओं" के संदेश केवल जेनेट के लिए नहीं थे। वे हम सभी के लिए हैं। "तुम्हें प्यार किया जाता है। तुम योग्य हो।" हम सभी योग्य हैं। अपने मन को इस वास्तविकता को कम आंकने या नकारने न दें।
आगे बताई गई कहानी में फेथ को भी दूसरी दुनिया से एक महत्वपूर्ण संदेश मिला। इसे सही लोगों तक पहुँचाने से उसे न केवल अपनी मानसिक अनुभूतियों की

पुष्टि करने का मौका मिला, बल्कि इस महत्वपूर्ण सत्य को भी साबित करने का अवसर मिला कि हमारे प्रियजन हमेशा हमारे साथ होते हैं।

परे से संदेश।
2002 में लॉस एंजिल्स में आपकी कार्यशाला का दूसरा दिन प्रतिगमन सत्र
से शुरू हुआ। चारों ओर माइक्रोफोन रखे गए थे ताकि प्रतिगमन सत्र समाप्त होने के बाद लोग अपने अनुभवों के बारे में बात कर सकें। कमरे के दूसरी
ओर, एक महिला माइक्रोफोन के पास खड़ी हुई और बताने लगी कि वह उस सप्ताहांत इसलिए आई थी क्योंकि उसकी बेटी की हाल ही में कैंसर से मृत्यु हो गई थी। जब वह बोल रही थी, मुझे उसके पीछे एक रोशनी दिखाई देती रही। मैंने उसे नज़रअंदाज़ करने की कोशिश की, लेकिन हर बार ऐसा करने पर वह रोशनी और तेज़ होती गई, और अंत में वह एक बेहद खूबसूरत लड़की के रूप में प्रकट हुई जिसके भूरे बाल और नीली आँखें थीं और वह उस महिला के ठीक पीछे खड़ी थी। वह लड़की सीधे मेरी ओर देख रही थी।
मुझे पता था कि मुझे इस महिला को ढूंढकर उसे बताना ही होगा। ब्रेक के दौरान, मैं हॉलवे में गया, और हालांकि कार्यक्रम में पांच सौ लोग मौजूद थे, हॉल में केवल यह महिला और उसका पति ही थे।
सबसे पहले, मैंने उसके पीछे दिखी लड़की का हूबहू वर्णन किया। महिला और उसका पति दोनों रो रहे थे, तभी उसने अपने पर्स से एक तस्वीर निकाली और मुझे अपनी बेटी की तस्वीर दिखाई। यह वही लड़की थी जिसका मैंने अभी-अभी बिल्कुल सटीक वर्णन किया था।
फिर मैंने उसे बताया कि जब वह बर्तन धोते समय पानी की छींटे पड़ने पर खिलखिलाहट की आवाज सुन रही थी, तो वह कल्पना नहीं कर रही थी; जब वह बिस्तर ठीक कर रही थी और उसे लगा कि कोई उसे गुदगुदी कर रहा है, तो वास्तव में ऐसा ही हो रहा था; और जब वह बैठकर पढ़ रही थी या टेलीविजन देख रही थी और उसे लगा कि किसी ने उसे गले लगाया है या उसके कंधे पर सिर रखा है, तो वास्तव में ऐसा ही हो रहा था।
इस समय तक पति कुछ बोल नहीं पा रहा था। महिला ने मुझे बताया कि हालाँकि वह इन सब बातों पर विश्वास नहीं करता था, फिर भी उसने उनके लिए सप्ताहांत के टिकट खरीदे थे क्योंकि उसे लगा कि उसे ऐसा करना चाहिए। जब वह छुट्टी

के दौरान बाहर जाना चाहती थी, तो उसने उसे उस गलियारे से बाहर नहीं जाने दिया जहाँ हम अब खड़े थे, इसलिए वे यहीं रुककर कलाकृतियाँ देखते रहे। मैंने उसे जिन बातों का वर्णन किया था, वे सब बातें उसने अपने पति को ही बताई थीं, किसी और को नहीं, वे बातें जो उसे घर के आसपास घटित होती हुई महसूस हो रही थीं।
ज़ाहिर है, तब तक हम सब रो रहे थे। मैंने मुस्कुराते हुए कहा, "पता नहीं क्यों, आपकी बेटी ने मुझे ही चुना कि मैं आपको वो बात बताऊँ जो मैंने अभी बताई।" मैं भूतों को देखने या उनसे बात करने वाला व्यक्ति नहीं हूँ, लेकिन इस युवती ने निस्संदेह मेरे माध्यम से अपने माता-पिता तक एक संदेश पहुँचाया।
जब मैं कार्यशाला कक्ष में वापस जाकर बैठी, तब मुझे एहसास हुआ कि उन संदेशों को प्राप्त करते समय मेरी मानसिक स्थिति कितनी बदल गई थी। जहाँ मैं बैठी थी, वहाँ से मेरे लिए माइक पर खड़ी उस महिला को देखना बिल्कुल असंभव था। कमरे में दो खंभे थे; मैं बाईं ओर बैठी थी, और माइक दाईं ओर
वाले खंभे के पीछे रखा था। मेरे लिए उसे वहाँ खड़े देखना नामुमकिन था। फिर भी मैंने उसे देखा। मुझे उसकी बेटी से मिलना था, और मुझे उस दिन संदेशवाहक बनकर उसे और उसके पति के दर्द को कुछ हद तक कम करना था।
फेथ सुसान

हम सभी के पास ऐसी सहज क्षमताएं और शक्तियां हैं जो हमारी जानकारी से कहीं अधिक हैं। फेथ कोई पेशेवर माध्यम या मानसिक शक्ति वाली महिला नहीं है, लेकिन जैसे ही वह परिवर्तित अवस्था में पहुंची, उसकी दृष्टि अलौकिक हो गई और भौतिक बाधाओं से मुक्त हो गई। उसने अपने दिल के साथ-साथ अपनी आंखों और कानों से भी देखा और सुना। और उस छोटी बच्ची के पिता ने अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा करते हुए कार्यक्रम के टिकट खरीदे और गलियारे में कुछ देर रुके रहे, हालांकि उन्हें अभी तक इसका कारण पता नहीं था।
यदि हम अपने अंतर्ज्ञान का अनुसरण नहीं करते हैं, तो हम बाधाएँ और विरोध उत्पन्न करते हैं, और अक्सर यह खतरनाक हो सकता है। लेकिन यदि हम अपने हृदय की सुनते हैं, तो हम प्रक्रिया के साथ बहते हैं; हम ज़बरदस्ती या अवरोध नहीं डालते, ठीक उसी तरह जैसे ताओवाद का वू वेई सिद्धांत कहता है।

आध्यात्मिक प्राणी प्रक्रिया को समझने और उसके साथ बहने का प्रयास करते हैं, न कि उसके विरुद्ध संघर्ष करने का।
भूरे बालों वाली छोटी बच्ची अपने माता-पिता को सांत्वना देना चाहती थी, उनके दुख को कम करना चाहती थी। तीनों वयस्कों ने खुले मन से अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनी और उनकी भावनाओं पर भरोसा किया, जिसके परिणामस्वरूप बच्ची को सांत्वना मिली।
जब संदेह हो, तो दिल से फैसला करें, दिमाग से नहीं।

वह नन्हा सा कोमल फूल।
मैं जुलाई 2009 में आपकी ओमेगा कार्यशाला में गई थी। मेरी स्वास्थ्य समस्याओं में गहरी रुचि दिखाने और मुझे व्यक्तिगत रूप से प्रतिगमन चिकित्सा सत्र के माध्यम से मार्गदर्शन देने के लिए समय निकालने के लिए मैं आपको धन्यवाद देना चाहती हूँ। प्रतिगमन के बाद, मुझे सब कुछ समझने में कुछ दिन लगे। मैंने विशेष रूप से उस जन्म से संबंध जोड़ना शुरू किया जब मैं पीले फूलों के खेत में एक छोटी बच्ची थी, जो जहरीले थे और जिन्हें मैंने गलती से खा लिया था। मेरी माँ, वही माँ जो इस जन्म में भी मेरे साथ है, मेरी मृत्यु पर आत्महत्या कर ली, क्योंकि वह मुझे बचा न पाने के कारण बहुत दुखी थी। जैसा कि हमने चर्चा की, वह इस जन्म में बहुत अधिक सुरक्षात्मक थी, और जल्द ही मुझे वे बातें याद आने लगीं जो उसने मुझे बचपन में बताई थीं।
मुझे याद है कि उसने मुझसे साझा किया था कि मेरे गर्भ में आने के बाद, मेरे माता-पिता ने अलग होने का फैसला किया, उन्हें इस बात का पता नहीं था कि मेरी माँ गर्भवती है। जब मेरी माँ को गर्भावस्था का पता चला, तो गर्भपात कराने पर चर्चा शुरू हुई। उसके दोस्तों, परिवार और मेरे पिता ने उसे समझाने की कोशिश की कि अकेले गर्भपात कराना एक गलती होगी। हालाँकि, मेरी माँ ने जवाब दिया कि भले ही वह नहीं जानती कि क्यों, लेकिन वह जानती थी कि वह कभी भी गर्भपात नहीं करा सकती, और भले ही अकेले उसके लिए यह कितना भी कठिन होने वाला हो, उसे बच्चे को जन्म देना ही था। वह हमेशा मुझसे कहती थी कि उसे यह दृढ़ विश्वास था कि उसे मुझे इस दुनिया में लाना ही है।

मुझे याद आया कि मेरी माँ ने मुझसे साझा किया था कि गर्भ में रहते हुए वह मेरे बारे में बहुत चिंतित रहती थीं। अक्सर उन्हें कुछ समय तक मेरी हलचल महसूस नहीं होती थी, जिससे वह डर के मारे सीधे डॉक्टर के पास चली जाती थीं, उन्हें लगता था कि मैं जीवित नहीं हूँ। उन्हें लगातार डर सताता रहता था कि मैं बच नहीं पाऊँगी। इसके अलावा, मैं बचपन में अक्सर बीमार रहती थी, और कई बार इसके कारण मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ता था। हर बार जब मुझे अस्पताल में भर्ती कराया जाता था, तो मेरी माँ को चिंता होती थी कि मैं बच नहीं पाऊँगी।
जब मुझे प्रतिगमन कराया गया, तो मुझे एहसास हुआ कि मैं इस जीवन में अपनी माँ की इस पूर्वकल्पित धारणा के साथ पैदा हुई थी कि मेरी देखभाल करना ज़रूरी है, क्योंकि उन्हें हमेशा यह डर रहता था कि वह मुझे खो देंगी। अजीब बात यह है कि मुझे याद आया कि जब मैं बड़ी हो रही थी, तो मेरी माँ मुझे "अपना नाज़ुक छोटा फूल" कहा करती थीं, क्योंकि मैं बहुत नाज़ुक थी और लगातार बीमार पड़ती रहती थी। यह याद आना कुछ डरावना सा था, क्योंकि अभी-अभी हम दोनों को पता चला था कि पिछले जन्म में मैं वास्तव में एक छोटी बच्ची के रूप में पीले फूल खाने से हुई एलर्जी के कारण मर गई थी। मैंने अभी तक ओमेगा में अपने अनुभव के बारे में अपनी माँ से पूरी तरह बात नहीं की है, लेकिन मैं ऐसा करने की योजना बना रही हूँ। जहाँ तक मेरे खान-पान की बात है, मैं अब छत्तीस अलग-अलग तरह के खाद्य पदार्थ खा सकती हूँ। यह आपके द्वारा मुझे रिग्रेशन थेरेपी देने से पहले की तुलना में पच्चीस ज़्यादा हैं। यह एक धीमी प्रक्रिया है, लेकिन मैं बहुत खुश हूँ और आगे और भी बहुत कुछ खाने की उम्मीद कर रही हूँ। मैं अभी भी नए-नए खाद्य पदार्थों को आज़मा रही हूँ, और तीन साल से ज़्यादा समय तक कुछ चीज़ें न खा पाने के बाद अब मुझे सफलता मिल रही है। उस दिन से मेरा शरीर ठीक हो रहा है। मैं आपको यह भी बताना चाहती थी कि रिग्रेशन थेरेपी के बाद, कई लोगों ने मुझसे संपर्क किया और बताया कि इससे उन्हें मदद मिली है। इससे मुझे आपके वे शब्द याद आ गए जब आपने कहा था कि हम सभी एक उद्देश्य के लिए एक साथ आए हैं।
निक्की डेस्टियो

हम पहले भी कई लोगों के साथ रह चुके हैं जिनके साथ हम अभी रहते हैं। हमारी आत्माओं ने एक साथ पुनर्जन्म लिया है। जब कोई ऐसी स्थिति उत्पन्न होती है जो हमें पिछले जन्म के किसी आघात की याद दिलाती है, तो हमारे दुख के बीज अंकुरित हो जाते हैं और हमारी चिंताएँ पनपने लगती हैं। हम अतीत को भूलकर, जो हो चुका है उससे डरते हैं। हम गलती से यह मान लेते हैं कि आघातपूर्ण घटना वर्तमान में या भविष्य में घटित होगी।
जब भी मेरा सामना अत्यधिक सुरक्षात्मक और नियंत्रण करने वाले माता-पिता से होता है, तो मेरा ध्यान उनके पिछले जन्म के कारणों पर केंद्रित हो जाता है। अधिकतर मामलों में, उनके भय का समाधान उन्हीं दबी हुई यादों में छिपा होता है। माता-पिता की चिंताएँ दूर हो जाती हैं, और बच्चा अब मुक्त होकर समृद्धि की ओर अग्रसर हो सकता है। भविष्य की कुंजी अक्सर अतीत में ही छिपी होती है।
उस कार्यशाला में, निक्की को अपने एक और दुखद अतीत की याद आई जिसमें उसकी असमय मृत्यु हो गई थी। आश्चर्यजनक रूप से, कार्यशाला में उपस्थित एक अन्य महिला, जो निक्की से कभी नहीं मिली थी, को भी ठीक वैसा ही अतीत याद था। उसकी कहानी आगे है।
दुनिया बड़े ही रहस्यमयी तरीकों से काम करती है।

प्रेम, हानि और जीवनकाल।
जुलाई 2009 में, मुझे आपके सेमिनार में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मुझे पता था कि आपके साथ पूरा सप्ताहांत बिताना एक रोमांचक अनुभव होगा, और यह मेरी अपेक्षाओं से कहीं अधिक सुखद रहा। आखिरी दिन सबसे अधिक ज्ञानवर्धक था।
अपने अतीत के उस दौर में, मुझे पेट में लगातार जलन और सीने में जकड़न महसूस हो रही थी; सांस लेना मुश्किल हो रहा था। धुंध से ढके पुल पर चलते हुए मुझे दूर एक फार्महाउस दिखाई दिया। मैं एक खूबसूरत चेहरे वाली युवती थी। मैं घर से दूर घास पर खड़ी थी, उसमें प्रवेश करने को लेकर बहुत चिंतित थी। पेट में जलन और सीने में जकड़न बनी रही। और फिर मुझे अपने जीवन के आखिरी दिन में ले जाया गया। मैं जवान थी, शायद बीस साल की उम्र के आसपास, एक साफ सफेद पोशाक पहने हुए, जो नाइटगाउन जैसी थी। मेरे लंबे,

काले बाल थे। मैं उस व्यक्ति को छोड़कर जा रही थी जिससे मैं बेहद प्यार करती थी। यह बहुत दुखद था, लेकिन किसी तरह मुझे पता था कि मुझे उसे छोड़ना ही होगा।
अचानक, जैसे ही मैंने उस जीवन को छोड़ा, मुझे विंसेंट की उपस्थिति का अहसास हुआ। विंसेंट एक प्रिय मित्र हैं, एक ऐसे व्यक्ति जिन्हें मैं धीरे-धीरे अपना आत्मीय साथी मानने लगी थी। उसी दिन बाद में, निक्की नाम की एक युवती आपके साथ प्रतिगमन सत्र के लिए मंच पर आई। मैंने सोचा, कितना अजीब है! विंसेंट की बेटी, जिनसे उनका बहुत गहरा रिश्ता है, का नाम भी निक्की है।
जब निक्की आपके साथ मंच पर बैठी थी, तो उसने अपने जीवन भर भोजन निगलने और खाने में आने वाली एक समस्या के बारे में बताया। उसने इस बारे में कई डॉक्टरों से सलाह ली थी, लेकिन कोई भी उसकी समस्या का कोई शारीरिक कारण नहीं ढूंढ पाया। आपने उसे उसके पिछले जन्म में ले जाकर दिखाया कि वह बच्ची थी। वह एक फूल से घुट रही थी और उसकी माँ को उसे उसके गले से निकालने की कोशिश करनी पड़ी। पता चला कि फूल जहरीला था; बच्ची की इसी वजह से मृत्यु हो गई थी। बच्ची की माँ, जो इस जन्म में निक्की की भी माँ थी, ने अपने दुख से आत्महत्या कर ली।
क्या आपको मेरा पेट जलना, सीने में जकड़न और सांस लेने में परेशानी याद है? मुझे ये कितना अजीब लगा कि अभी-अभी मुझे ठीक वही एहसास हुए थे, और निक्की को भी वही एहसास हो रहे थे। लेकिन जैसे ही आपने उसे और भी पुराने समय में वापस ले गए, मेरा मुंह सूख गया। मैं बेचैन होने लगी और अपनी डायरी को कसकर पकड़ने लगी; मेरे बगल में बैठी महिला ने पूछा कि क्या हुआ। मैंने उससे कहा कि वो उस दिन पहले हुए मेरे अनुभव का विवरण पढ़े, जो मैंने लिख रखा था।
निक्की खुद को एक पुरुष के रूप में वर्णित कर रही थी। वह सफेद पोशाक पहने और लंबे, काले बालों वाली एक लड़की के साथ खुशी से गोल-गोल झूल रही थी। वह उस लड़की से बहुत प्यार करती थी। जैसे ही आपने उसे आगे बढ़ाया, उसने उस पुराने फार्महाउस का वर्णन किया जिसे मैंने अपने प्रतिगमन में देखा था। वह लगभग मेरी ही तरह खड़ी थी, घर में नहीं जाना चाहती थी। वह डरी हुई थी; उसे लग रहा था कि अंदर कुछ बुरा हो रहा है। आपने आखिरकार उसे अंदर जाने के लिए मना लिया, और उसने उस लड़की का वर्णन ठीक वैसे ही किया जैसे मैंने

खुद को देखा था, बिस्तर पर लेटी हुई, मरणासन्न। उसे जहर दिया गया था। निक्की को ऐसे प्यार के खोने का गहरा दुख हुआ।
निक्की का रिग्रेशन खत्म होते-होते मैं रोने लगी थी, और मेरे बगल में बैठी महिला ने सुबह जो लिखा था, उसे पढ़ लिया था। उसने कहा कि मुझे यह बात आप दोनों से साझा करनी चाहिए, लेकिन मैं ऐसा नहीं करना चाहती थी। निक्की की यादें बहुत भावुक थीं; मैं उसे अपना अनुभव नहीं बताना चाहती थी। मैं इस पूरी बात को लेकर बहुत संशय में थी, और मुझे डर था कि लोग मुझे सिर्फ आपका ध्यान पाने के लिए अवसरवादी समझेंगे। फिर भी, उस महिला ने माइक मांगा और तुरंत मुझे दे दिया।
“निक्की के बारे में ये बात अजीब है,” मैंने हिचकिचाते हुए कहना शुरू किया। “उसने ठीक वही दृश्य बताया जो मैंने खेत को देखते समय देखा था। निक्की एक आदमी था जो उतनी ही दूर खड़ा था। वो दुखी था क्योंकि वो अपनी पत्नी को खोने वाला था। वो मर रही थी और वो पूरी तरह टूट चुका था, जीवन भर दुखी रहेगा। आज सुबह जब मैं अपनी मृत्यु की अवस्था में थी, तो मैं अपने पति को छोड़कर जाने से बहुत दुखी थी। मुझे लगा जैसे हमारे पास समय कम है, जैसे कुछ अधूरा रह गया है। मेरे पेट में जलन हो रही थी और सीने में जकड़न महसूस हो रही थी। मेरा गला इतना सूख गया था कि सांस लेना मुश्किल हो रहा था।”
निक्की को अपनी परेशानी समझाना मेरे लिए बहुत मुश्किल था। मैं रोई और कई बार मेरे गले में शब्द अटक गए। बाद में, मैंने भीड़ में उसे ढूंढकर अपना परिचय दिया। मैंने उससे पूछा कि क्या मैं उसे गले लगा सकती हूँ, लेकिन उसके साथ उसकी एक दोस्त थी जिसने तुरंत मना कर दिया कि मैं ऐसा नहीं कर सकती, क्योंकि निक्की को गले लगाने में दिक्कत होती है, उसे घुटन महसूस होती है या सांस लेने में परेशानी होती है। हालांकि, निक्की ने मुझे देखकर मुस्कुराया और मुझे काफी देर तक कसकर गले लगाया।
शैनन

मेरी जानकारी के अनुसार, निक्की के खान-पान पर उसके पिछले जन्म में बचपन में पीले फूल खाने से हुई मृत्यु का गहरा असर पड़ा था। वह केवल ग्यारह प्रकार के खाद्य पदार्थ ही खा सकती थी और कुछ भी अन्य खाने पर उसे गंभीर एलर्जी हो जाती थी। उसके लिए रेस्तरां जाना लगभग नामुमकिन था। इस समस्या

जोड़ा जा सकता है, कार्ल जंग की उस अवधारणा से कि किसी गहरे स्तर पर हर कोई सब कुछ जानता है, भले ही हम उस अनंत ज्ञान के भंडार तक पहुँचने का तरीका भूल गए हों। अमेरिकी मनोवैज्ञानिक एडगर केसी और अन्य लोगों ने आकाशिक अभिलेखों के बारे में लिखा है, जो सामूहिक अचेतन मन के समान है क्योंकि इसमें सभी चीजों का ज्ञान होता है। लेकिन सबसे यथार्थवादी स्पष्टीकरण— यानी घोड़ा—यह है कि ये वास्तव में पिछले जन्म हैं। प्रत्येक प्रतिगमन में पाई जाने वाली बारीकियों की विशिष्टता और परिणामस्वरूप होने वाले उपचार इस दृष्टिकोण को और भी पुष्ट करते हैं।
हम केवल अपने ही पिछले जन्मों में वापस जाने तक सीमित नहीं हैं, चाहे वे साझा हों या व्यक्तिगत। अगली कहानी में, रेमंड ने पाया कि वह किसी दूसरे व्यक्ति के पिछले जीवन की कल्पना कर सकता है, जिसे वह एक सप्ताह पहले तक जानता भी नहीं था। चमत्कार तभी होते हैं जब हम अपने मन को मुक्त कर देते हैं।

शैव धर्म का प्रतीक।
ऑस्टिन, टेक्सास में आपके पेशेवर प्रशिक्षण के दौरान, मैंने व्यक्तिगत रूप से "उच्च परिभाषा" प्रतिगमन का अनुभव किया जिसने मेरे जीवन को बेहतर बनाया। साथ ही, एक अजनबी के साथ मेरा एक अनियोजित साझा चेतना अनुभव भी हुआ। वह घटना मेरे मन में हमेशा के लिए अंकित है। मैंने जिस अजनबी का जिक्र किया है, वह भी उसी समय आपके प्रशिक्षण में भाग ले रहा था जब मैं ले रहा था। मेरी पत्नी और मैं भोजन के समय इस बहुत ही अच्छे व्यक्ति के बगल में बैठे थे, जो कनाडा के एक मनोचिकित्सक थे। उनकी कहानी मेरी कहानी है। एक रात खाना खाते समय जब हम दोनों बात कर रहे थे, तो वह इस बात से कुछ दुखी थे कि उन्हें कोई मानसिक आघात नहीं लग रहा था, जबकि मैंने उन्हें अपने अनुभव बताए थे और कहा था कि मैं अपने साथ हुई हर बात पर अविश्वास कर रहा था, बल्कि सदमे में था। मुझे उनके प्रति गहरी सहानुभूति महसूस होने लगी और मैं इस बात को लेकर काफी चिंतित था कि उन्हें भी ऐसा अनुभव हो। इसका एक कारण यह भी था कि मैंने महसूस किया कि ऐसा करने की उनकी क्षमता का उनके मरीजों के साथ-साथ उन पर भी गहरा प्रभाव पड़ सकता है। उनकी स्थिति मेरे मन और हृदय में बसी रही।

उन्हें सच नहीं बताया, बस इतना कहा, "मैंने इसे कहीं देखा था और यह समझने की कोशिश कर रहा था कि यह क्या है।" किसी को भी कोई जानकारी नहीं थी। मैं और मेरी पत्नी अलास्का क्रूज पर गए थे और जाने से पहले मैंने सिएटल में हम दोनों के लिए एक रेकी क्लास में दाखिला लिया था। (ध्यान रहे, आपके भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन सेमिनार में जाने से पहले मैं ऐसे लोगों को पागल समझता था; अजीब बात है कि अनुभव कैसे हमें विनम्र और ज्ञानवान बना देता है।) रेकी क्लास से निकलते समय हमने प्रशिक्षक से पूछा कि क्या उन्हें सिएटल में कोई कॉफी शॉप पता है, तो उन्होंने कहा कि जिस कॉफी शॉप से वे परिचित थीं, वह "थोड़ी अलग" थी, क्योंकि वहाँ भारतीय खाना मिलता था और वह शहर के एक अनोखे इलाके में थी। हमने रास्ता पूछा और वहाँ गए। मैंने वहाँ कई लोगों से पूछा कि क्या उन्होंने पहले कभी वह प्रतीक देखा है, क्योंकि मैंने उनके लिए उसकी तस्वीरें बनाई थीं। उन्होंने नहीं देखा था।
जब हम जाने की तैयारी कर रहे थे, तो हम दुकान के पुराने किताबों की दुकान वाले हिस्से में गए, और जब मैंने बिल का भुगतान किया, तो काउंटर पर बैठे व्यक्ति ने कहा, "क्या आपको अपनी ज़रूरत की सभी चीज़ें मिल गईं?"
मैंने जवाब दिया, "मुझे जिस एक चीज़ की तलाश थी, उसके अलावा सब कुछ मिल गया।"
उन्होंने पूछा कि यह क्या है, और कहा कि उन्हें भारत के इतिहास का अच्छा ज्ञान है, और मुझसे इसे उनके लिए बनाने को कहा। मैंने बना दिया। वे तुरंत समझ गए कि यह क्या है: एक छोटे से संप्रदाय द्वारा शैव धर्म के प्रतीक का चित्रण। इसे केवल कुछ ही लोगों ने बनाया था। एक अजनबी के आध्यात्मिक अनुभव में इस प्रतीक को देखने के पाँच साल बाद, अंततः मुझे एक और अजनबी मिला जो इसे समझा सका।
रेमंड विल्सन

रेमंड की दिलचस्प कहानी बताती है कि कैसे कनाडाई मनोचिकित्सक के साथ उनके भावनात्मक जुड़ाव ने उनकी अपनी सहज क्षमताओं को विकसित किया। मनोचिकित्सक के प्रतिगमन के दौरान, जब उन्होंने अपनी आँखें धीरे से बंद कर रखी थीं, तो उन्हें अचानक ही शैव धर्म का एक विचित्र आकार का प्रतीक दिखाई दिया। उसी शाम भोजन के दौरान मनोचिकित्सक ने रेमंड के इस अनुभव की पुष्टि

की। पाँच साल बाद, सिएटल की एक पुरानी किताबों की दुकान में रेमंड को दूसरी बार इस अनुभव की पुष्टि मिली।
यह विवरण पढ़ने के बाद, मुझे याद आया कि टेक्सास में उस कार्यशाला से घर लौटने के बाद, मैंने उस सप्ताह के अनुभवों की अपनी कुछ यादें लिखवाई थीं। मैंने तुरंत मनोचिकित्सक निखिल के बारे में अपने नोट्स ढूंढ लिए:

निखिल की पहली पूर्व-जन्म की स्मृति लगभग 2500 वर्ष पूर्व प्राचीन भारत की है। निखिल छह वर्ष का लड़का था, जो अन्य बच्चों से घिरा हुआ था, जिनमें से एक उसका सबसे अच्छा दोस्त था। वह उस स्थान के गुरु को देख सकता था जहाँ वह रहता था। गुरु ने कमीज नहीं पहनी थी, बल्कि चंदन की माला पहनी थी, जिसकी सुगंध निखिल को आभास हो रही थी; प्रतिगमन के दौरान उसकी इंद्रियाँ तीव्र हो गई थीं। गुरु ने लड़कों को शिक्षा दी, और बाद में निखिल ने लकड़ियाँ इकट्ठा कीं और अन्य काम किए। आग के चारों ओर हाथ पकड़कर बैठे हुए, उसने गुरु के विनम्रता, सादगी, दान, करुणा और दया के उपदेश सुने और कार्यशाला समूह के सभी सदस्यों को दोहराने में सक्षम रहा।
निखिल को अपने पिछले जन्म की एक और स्मृति याद थी, जिसमें वह भारत में एक छोटे से राज्य का राजकुमार था। उस जन्म में उसके सबसे अच्छे दोस्त ने युद्ध में निखिल की जान बचाने के लिए अपने प्राणों का बलिदान दिया था। वर्तमान जन्म में, वही दोस्त उसकी भाभी है। इस स्मृति ने उनके रिश्ते के कई पहलुओं को समझने में मदद की: उनके बीच का तत्काल जुड़ाव और सुरक्षा, निश्चिंतता और गहरी मित्रता का भाव।

रेमंड की आध्यात्मिक पहचान की प्रक्रिया में शैव चिन्ह की पहचान होने तक पाँच वर्ष लग गए। निखिल का परिवर्तन तुरंत हुआ, विशेषकर तब जब उसने पच्चीस सौ वर्ष पुराने ज्ञान को याद किया और आत्मसात किया। ये शिक्षाएँ सदियों पुरानी हैं, फिर भी आज के समय में इनकी प्रासंगिकता कम नहीं है। ये वे शिक्षाएँ हैं जो गुरुओं ने कैथरीन के माध्यम से हम तक पहुँचाई हैं, और ये सभी महान आध्यात्मिक परंपराओं की शिक्षाएँ हैं। हमें विनम्र, दयालु, उदार और करुणामय होना चाहिए। हम आध्यात्मिक प्राणी हैं, और आध्यात्मिक प्राणी इसी प्रकार महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। यह शाश्वत ज्ञान है—और इसी प्रकार हम संसार को बचा सकते हैं।

रेमंड निखिल के पिछले जन्म में झाँक सकता था और उसके राज्याभिषेक के झंडों पर बने प्रतीक की कल्पना कर सकता था। एक महिला कार्यशाला प्रतिभागी को प्रतिगमन प्रक्रिया से गुजरते हुए देखते हुए, एलीन, जो आगे अपनी कहानी सुनाती है, ने अपनी अंतर्ज्ञान शक्ति का उपयोग करते हुए एक प्राचीन पुरुष भिक्षु का चेहरा अपनी ओर देखते हुए पाया। पिछले जन्मों का प्रतिगमन वास्तव में परिवर्तनकारी होता है। एलीन ने यह उपलब्धि सहज रूप से प्राप्त की, लेकिन मेरी पुस्तक "थ्रू टाइम इनटू हीलिंग" में मैंने "चेहरे" नामक एक अभ्यास का वर्णन किया है जो आपको स्वयं इसका अनुभव करने में सक्षम बना सकता है।

अपने किसी मित्र से कुछ फीट की दूरी पर बैठें, हल्की रोशनी में और मधुर संगीत सुनते हुए। दूसरे व्यक्ति के चेहरे को ध्यान से देखें। देखें कि क्या उनके चेहरे में कोई बदलाव आता है। जो भी बदलाव आपको दिखाई दें, उनका अवलोकन करें और उनका वर्णन करें। अक्सर चेहरे की विशेषताएं बदलती हुई दिखाई देती हैं। आंखें, नाक और केशविन्यास गायब होकर फिर से बनते हैं। कभी-कभी सिर पर पहनी हुई टोपी भी दिखाई देती है।
आप चाहें तो अकेले भी इस अभ्यास को कर सकते हैं, बस एक दर्पण का उपयोग करें और अपने चेहरे में होने वाले बदलावों को देखें।
फेसेस गेम का एकमात्र रहस्य यह है कि इसे कम रोशनी वाले कमरे में आजमाएं। इससे मस्तिष्क का बायां हिस्सा सक्रिय हो जाता है और सहज अनुभवों को समझना आसान हो जाता है।
चेहरे अनेक पूर्व जन्मों के सुराग दे सकते हैं। अन्य विधियों की तरह, ध्यान, कल्पना और/या देखे गए परिवर्तनों के साथ मुक्त जुड़ाव स्मृति को पूर्ण कर सकते हैं। उन्हें बिना किसी रोक-टोक के विस्तार और विकास करने दें। एक चेहरा कई चेहरों का समूह बन सकता है, या चेहरे के पीछे एक पूरा दृश्य खुल सकता है। आपको कोई आवाज़ या कोई महत्वपूर्ण शब्द सुनाई दे सकता है। इसे आजमाकर देखें।

एक भिक्षु का ज्ञान।
मैं 2008 में न्यूयॉर्क राज्य में एक कार्यशाला में था। मुझे अपने पिछले जन्मों की कोई यादें नहीं थीं, लेकिन उन सामूहिक सत्रों के दौरान

मैंने गहन ध्यान का अनुभव किया, साथ ही एक शाम एक अन्य प्रतिभागी के साथ एक बहुत ही रोचक ध्यान सत्र भी किया। मैं कोई अभ्यासी नहीं था और वहाँ अकेले ही गया था।
प्रतिभागियों में से एक, एरिन नाम की एक महिला, अपने पिछले जन्म की दो यादों को लेकर परेशान थी, जिनके बारे में मुझे कुछ भी पता नहीं था। मैं बस इतना जानता था कि वह दुखी थी। अगले दिन, ब्रायन ने एरिन को उसके पिछले जन्म में ले गया जो काफी आपराधिक और हिंसक था। उसने मृत्यु और भ्रष्टाचार, यहाँ तक कि हथियारों का भी आभास किया। वह जगह अच्छी नहीं थी। एक और याद दक्षिण-पूर्व एशिया में एक पुरुष होने की थी, जो ज़मीन और पानी पर काम करता था और अकेलापन महसूस करता था। इन यादों में बहुत दुख और उदासी छाई हुई थी, और अकेलापन हावी था।
अगली यात्रा एक ऐसी जगह की थी जो उन दो यात्राओं पर प्रकाश डाल सकती थी या उनकी व्याख्या कर सकती थी जिनसे इतना दुख हुआ था। एरिन ने खुद को एक ज्ञान के केंद्र में पाया, एक प्राचीन पुस्तकालय में जहाँ लोग एक विशाल मेज के चारों ओर बैठे थे और सभी भाषाओं में लिख रहे थे। यहाँ ज्ञान और विद्या की पुस्तकें रखी जाती थीं; इन्हें हमले या युद्ध की स्थिति में छिपाकर रखना पड़ता था। उसने इस जगह को दुनिया के सत्यों का भंडार बताया। जब मंच पर वह दृश्य घट रहा था, मैंने एरिन की ओर देखा और मुझे उसका चेहरा और शरीर दिखना बंद हो गया। इसके बजाय, मुझे एक भिक्षु का चेहरा और शरीर दिखाई दिया। उस भिक्षु का सिर विशाल था, और उसकी भौहें बहुत लंबी, पतली, गहरी और उभरी हुई थीं। उसका चेहरा अत्यंत बुद्धिमान और निर्मल था। मैंने यह देखने के लिए कई बार पलकें झपकाईं कि कहीं मुझे कोणों या प्रकाश का भ्रम तो नहीं हो रहा है, लेकिन वह वहीं रहा। वह एक लंबा-चौड़ा आदमी था, जिसने भूरे रंग का भिक्षु वस्त्र पहना हुआ था, जिसमें कंधे से कंधे तक फैला हुआ एक विशाल, मुड़ा हुआ वी-नेक कॉलर था।
भिक्षु ने एरिन के रूप में ये ज्ञानवर्धक शब्द कहे: “सभी धर्मों में सीमाएँ हैं जो विभाजन का कारण बन रही हैं, और यह हमारा उद्देश्य नहीं है। हमें सीमाओं से परे, संकीर्णता से परे देखना होगा। हमें इस सत्य को जानना होगा कि जीवन शाश्वत है और पृथ्वी पर ये महत्वपूर्ण समय हैं। ज्ञान का सत्य यह है कि हम सब एक हैं। हमें इस ज्ञान और सत्य के प्रति जागरूक होना चाहिए और अलगाव नहीं, बल्कि एकता की खोज करनी चाहिए। ज्ञान,

बुद्धिमत्ता से भी गहरा है, क्योंकि यह धारणा में एक आंतरिक परिवर्तन है।”
मैं उन शब्दों का अर्थ समझ गया था। मैं जानता था कि जानना आत्मा की गहराई और भीतर के ईश्वर से मिलन है। उस कमरे में सन्नाटा पसरा हुआ था। मेरी अनुभूतियाँ अत्यंत तीव्र थीं, विशेषकर मेरी। मुझे ऐसा लगा कि जिस स्थान पर एरिन थी, वहाँ ऊँची दीवारें थीं और उन पर सीढ़ियाँ बनी हुई थीं; मुझे लगता है कि उसने यही कहा था। मुझे यह भी लगा कि वह स्थान प्राचीन था और पृथ्वी पर कहीं स्थित था। मुझे पक्का नहीं पता कि उसने ऐसा कहा था या नहीं, लेकिन वह छवि मेरे मन में बसी हुई है। जब उसे वापस लाया गया, तो भिक्षु गायब हो गया, और एरिन फिर से वहाँ थी।
ब्रायन ने एरिन से कहा कि उसने दुख भरे जीवन इसलिए जिए क्योंकि जीवन यात्रा में इन बातों को समझना उसके लिए आवश्यक था, यह सब पृथ्वी पर उसकी सीख थी। उसके लिए यह जानना महत्वपूर्ण था कि वह अत्यधिक विकसित है। मैंने भिक्षु के सिर की रूपरेखा बनाई थी; मेरे नोटपैड पर बस कुछ अधूरी रेखाएँ ही थीं। मुझे उससे बात करने की तीव्र इच्छा हुई, लेकिन फिर हम सब दो लाख और दो हज़ार साल आगे की सामूहिक यात्रा में चले गए, और मैं फिर से तारों के बीच पहुँच गया।
मुझे एरिन से उस जगह के बारे में पूछने की तीव्र इच्छा हुई जो उसने देखी थी और यह भी कि क्या वह भिक्षुओं के साथ थी। मैंने किसी तरह उससे बात करने के लिए उसके आगे धक्का देकर बात शुरू की - मैं थोड़ी असभ्य थी! लेकिन मुझे तुरंत जाना था और पूछना ज़रूरी था।
एरिन ने मुझे बताया कि उसने जो जगह देखी थी, वह इंग्लैंड और स्कॉटलैंड के बीच कहीं थी। मुझे लगा कि शायद वह लिंडिसफार्न ही हो, जो इंग्लैंड और स्कॉटलैंड की सीमाओं के पास है, इसलिए मैंने उससे कहा कि वह मेरे नोटपैड पर उस जगह का रेखाचित्र बना दे। उसने बना दिया। उसने ब्रिटिश द्वीपों और यूरोपीय महाद्वीप की रूपरेखा बनाई। उसने ब्रिटिश द्वीपों के बिल्कुल दक्षिण-पश्चिम में एक द्वीप दिखाया, और फिर उसने उत्तरी अमेरिकी महाद्वीप का रेखाचित्र बनाया। ब्रिटिश द्वीपों के दक्षिण-पश्चिम में स्थित यह द्वीप, जो कॉर्नवाल है और जो सिली द्वीपों के आसपास है, उसकी उसने स्पष्ट रूपरेखा बनाई, और फिर उसने उत्तरी अमेरिकी महाद्वीप के

पूर्व की ओर कुछ छोटे द्वीपों का रेखाचित्र बनाया। उसने कहा कि उसने जो देखा था, वह इसी द्वीप पर था—जो सिली द्वीपों के पास है।
मैं बहुत हैरान था क्योंकि यह वही प्रसिद्ध एवलॉन क्षेत्र है, जो सिली द्वीप समूह से परे है और जहाँ राजा आर्थर विश्राम करते हैं। मुझे एहसास हुआ कि एरिन ने स्कॉटलैंड और इंग्लैंड की बात इसलिए की क्योंकि ज़्यादातर लोग ब्रिटिश द्वीपों के बारे में नहीं जानते थे, इसीलिए मैंने पहले लिंडिसफार्न के बारे में सोचा था। लेकिन उनका मतलब दक्षिण-पश्चिमी क्षेत्र और सिली द्वीप समूह के पश्चिम में स्थित उन लंबे, छिपे हुए द्वीपों से था। यह बात मुझे बहुत आश्चर्यजनक लगी।
बाद में, मैंने इन सभी बातों पर विचार किया और सब कुछ याद करने की कोशिश की। मैं इस बात से अवगत हूँ कि "ज्ञान" सांसारिक धारणाओं से परे है, और भिक्षु के गहरे सत्य और वचन भी इसी प्रकार के थे। राजा आर्थर और राउंड टेबल के शूरवीरों के बारे में मेरा ज्ञान इतना है कि यद्यपि मैं जानता हूँ कि यह एक किंवदंती है, मैं इस बात से भी उतना ही अवगत हूँ कि ये कहानियाँ ड्रुइड्स से आई हैं, जो पाँच हज़ार साल पहले इंग्लैंड में रहते थे, और आर्थर का परिवार मूर्तिपूजक (ड्रुइड) और "पुराने" धर्मों (मर्लिन) का अनुयायी था। आर्थर ने पुराने और नए को एक साथ लाया; जब ब्रिटिश द्वीपों में ईसाई धर्म आया, तो उन्होंने इन दोनों के मिलन की एकता का प्रतीक बन गए। जहाँ मैं अब ब्रिटनी में रहता हूँ, वह भी एक ड्रुइड स्थान था और वास्तव में, ड्रुइड्स अभी भी यहाँ मौजूद हैं। इस भूमि का अधिकांश भाग औद्योगिक रूप से विकसित नहीं हुआ है, इसलिए यहाँ प्राचीन स्थल अछूते हैं, जिनमें कम से कम तीन हज़ार साल पुराने कब्रों और अन्य पत्थरों का क्षेत्र शामिल है। इस क्षेत्र में कई पवित्र कुएँ हैं जो ईसाई धर्म से पहले के हैं। जब ईसाई धर्म आया, तो कुओं को धार्मिक उद्देश्यों के लिए रखा गया और पास में ही चर्च बनाए गए, इसलिए पुराने और नए के बीच का संबंध जोड़ने वाला था, न कि अलग करने वाला। वास्तव में, मेरे पास एक चैपल है जो मूल रूप से ड्र्यूड पूजा स्थल था; फिर, जब रोमन आए, तो इसे वीनस के लिए एक चैपल में बदल दिया गया; और बाद में यह एक ईसाई चर्च बन गया। यह मुझे बहुत आकर्षित करता है क्योंकि यह युग-युग में स्मारकों और प्राचीन, पवित्र पूजा स्थलों के सहज अनुकूलन को बिना किसी संघर्ष या विभाजन के दर्शाता

है। और यह, निश्चित रूप से, मुझे एरिन में देखे गए भिक्षु के गहन शब्दों की याद दिलाता है।
एलीन डी ब्रुइन

एलीन ने एरिन में भिक्षु को उतनी ही सहजता से देखा, जितनी सहजता से उन्होंने प्रकृति के गिरजाघर से मंदिर, फिर चैपल और अंत में गिरजाघर में हुए परिवर्तन को देखा। मुझे याद है एक बार मैंने एक मस्जिद का दौरा किया था जो एक ईसाई गिरजाघर के खंडहरों पर बनी थी, जो स्वयं एक रोमन मंदिर के खंडहरों पर बनी थी, और वह स्वयं एक और भी प्राचीन यूनानी मंदिर के खंडहरों पर बनी थी। पुरातात्विक पुनर्जन्म उतनी ही सहजता से प्रकट हुआ, जैसे हमारी आत्माओं का पुनर्जन्म, जैसा कि एलीन ने वर्णन किया है।
अपनी आध्यात्मिक यात्रा के दौरान, एरिन ने भिक्षुणी के रूप में बताया कि कैसे धर्म अक्सर विभाजन पैदा करते हैं, जबकि आध्यात्मिकता एकता और जुड़ाव स्थापित करती है। चाहे निखिल अपने प्राचीन गुरु की बातों को दोहरा रहे हों या एरिन आदिम ड्र्यूडिक ज्ञान को, दोनों के संदेश एक समान हैं। हमें एक-दूसरे को प्रेममय परिवार की तरह मानना चाहिए, क्योंकि हम सब एक हैं। हममें से प्रत्येक एक दूसरे से जुड़ा हुआ है।
हम चांद पर कदम रख चुके हैं और परमाणु को विखंडित कर चुके हैं, फिर भी हम धर्म के नाम पर भेदभाव करते हैं और युद्ध छेड़ते हैं। ऐसा लगता है कि हम अपने धर्मों में केवल अंतर ही देखते हैं, साझा सत्य नहीं। हम छोटी-छोटी बातों में उलझकर बड़ी तस्वीर को भूल जाते हैं।
एक प्रसिद्ध दृष्टांत है जिसमें अंधों को हाथी के केवल एक भाग को छूने की अनुमति दी गई और फिर उनसे हाथी के आकार और स्वभाव का वर्णन करने को कहा गया। कुछ लोगों ने पूंछ को छुआ और हाथी को रस्सी जैसा बताया; जिन्होंने सूंड को छुआ उन्होंने उसे सांप जैसा बताया; जिन्होंने उसके पैर को छुआ उन्होंने उसे खंभे जैसा समझा; और जिन्होंने उसके कान और दांत महसूस किए उनके अपने-अपने विचार थे। सभी सही थे, फिर भी सभी गलत थे। वे विशिष्ट विशेषताओं के बारे में तो सही थे, लेकिन पूरे हाथी के बारे में नहीं। ऐसा लगता है मानो हम भी उन्हीं अंधों की तरह हैं। अपने धर्मों के आध्यात्मिक सार को समझने के लिए, संपूर्ण हाथी का महत्व उसके विशिष्ट भागों से कहीं अधिक है।

एरिन ठीक इसी मूल बात को संबोधित करते हुए कहती हैं, "हमें इस सत्य को जानना चाहिए कि जीवन शाश्वत है... जानने का सत्य यह है कि हम सब एक हैं... और हमें अलगाव नहीं, बल्कि एकता की तलाश करनी चाहिए।"
अपने पिछले जन्मों और मृत्यु के बाद की रहस्यमय अवस्था को याद करने से ऐसा ज्ञान प्राप्त होता है। ज्ञान, विश्वास, तर्क या बुद्धि से कहीं अधिक गहरा है। यह प्रत्यक्ष अनुभव का फल है और इसकी शक्ति असीम है। यह उपचार करता है और मुक्ति प्रदान करता है। अपने आध्यात्मिक सार के सत्य को जानने से संसार को शांति मिल सकती है और शांति स्थापित हो सकती है, क्योंकि जो लोग इसे जानते हैं वे हिंसा का त्याग करके करुणा को अपनाते हैं। जीवन शाश्वत है। हम सब एक हैं। किसी दूसरे से घृणा करना या उसे हानि पहुँचाना, स्वयं से घृणा करना और उसे हानि पहुँचाना है। हिंसा हमें तुरंत हानि पहुँचाती है, क्योंकि हम सब आपस में जुड़े हुए हैं। हिंसा हमें बाद में भी हानि पहुँचाती है, क्योंकि इसका कर्मफल चुकाना पड़ता है, अक्सर भविष्य के जन्म में।
और क्या होता है जब हम धर्म, राष्ट्रीयता या इसी तरह की अन्य विशेषताओं को ऐसी हिंसा का आधार बनने देते हैं? इसका जवाब जानने के लिए हमें बस समाचार देखना होगा। इस अध्याय की अंतिम कहानी की लेखिका को होलोकॉस्ट में बीते अपने अतीत की याद आई, और उनका वृत्तांत निश्चित रूप से एक और उदाहरण प्रस्तुत करता है। हालाँकि, और इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि यह इसके विपरीत एक ऐसी दुनिया को दर्शाती है जहाँ हम अपने विभाजनों को कायम रखने के बजाय उनसे ऊपर उठते हैं; जहाँ हम एक प्रेमपूर्ण और प्रेमित इकाई बनने के लिए एकजुट होते हैं; और जहाँ "हर कोई मायने रखता है, हर कोई समान है, और... जहाँ हमें अलग करने वाली कोई बाधा नहीं है।"

। समुदाय ।
मुझे कई साल लग गए और कई संयोगों के फलस्वरूप ही मेरी दिनचर्या इस तरह व्यवस्थित हो पाई कि मैं ब्रायन और कैरोल की ओमेगा इंस्टीट्यूट में आयोजित पूर्व-जन्म प्रतिगमन चिकित्सा कार्यशाला में भाग ले सकूँ। अपने पैरिश सेवा कार्य में सम्मोहन चिकित्सा और रेकी को शामिल करने के बाद, मैंने सोचा कि अपने कौशल में प्रतिगमन चिकित्सा को जोड़ना रोचक हो सकता

है। कहने की आवश्यकता नहीं है, मैंने कभी नहीं सोचा था कि कार्यशाला मेरे जीवन को इतने अलग-अलग तरीकों से बदल देगी।
पहले दिन सुबह, ब्रायन ने समूह को बचपन की यादों में ले जाकर गर्भ में वापस ले जाने का अनुभव कराया। जब मैं उस अनुभव से गुज़री, तो मैं उस अनुभव के लिए बिल्कुल तैयार नहीं थी।
अपने पैरों की ओर देखते हुए, मैंने पाया कि वे स्पष्ट रूप से एक संपन्न, आर्थिक रूप से संपन्न महिला के थे। जूते चमकीले भूरे रंग के चमड़े के थे, मज़बूत लेकिन कुछ हद तक परिष्कृत शैली के। मोज़े भारी नायलॉन के थे, जो मुझे मेरी दादी के पहने हुए मोज़ों की याद दिलाते थे। मैंने घुटने से नीचे तक की सीधी भूरे रंग की ऊनी स्कर्ट, क्रीम रंग का ब्लाउज़, मोतियों की माला और क्लिप-ऑन मोती की बालियाँ पहनी हुई थीं। मेरे बाल भी भूरे थे, और उन्हें सिर के किनारों से गर्दन के पिछले हिस्से तक एक रोल में बाँधा हुआ था, जो सिर के पीछे एक तरह का "U" आकार बना रहा था। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि मैंने उन्हें इस तरह कैसे बाँधा था। मैं अपेक्षाकृत दुबली- पतली थी और लगभग पाँच फुट पाँच इंच की थी—इनमें से कोई भी बात अब मुझ पर लागू नहीं होती!
मैं अपने बैठक या भोजन कक्ष जैसे दिखने वाले कमरे की खिड़की के पास खड़ा था। यह स्पष्ट रूप से एक अपार्टमेंट इमारत की सबसे ऊपरी मंजिल थी, क्योंकि मैं नीचे सड़क की ओर देख रहा था। सड़क के उस पार की इमारत भी इसी तरह की संरचना वाली थी, और उसका अग्रभाग पत्थर या सीमेंट से बना था, जिसकी छत और खिड़कियों के ऊपरी भाग पर कुछ सजावटी नक्काशी थी। यह स्पष्ट रूप से एक शहरी दृश्य था। मेरे कमरे की छतें ऊंची थीं; फर्नीचर भारी था लेकिन अपने तरीके से सुरुचिपूर्ण था। एक गहरे रंग की लकड़ी की भोजन मेज के ऊपर एक क्रिस्टल झूमर लटका हुआ था। मेज पर परिवार की तस्वीरें, गहने, मोमबत्तियां और अन्य छोटी-छोटी वस्तुएं बिखरी हुई थीं।
कई वयस्क बच्चे और उनके जीवनसाथी बेचैनी से इधर-उधर घूम रहे थे। बच्चे खेल रहे थे और एक-दूसरे का पीछा कर रहे थे, लेकिन उनके माता-पिता बहुत परेशान लग रहे थे। हम किसी बात का इंतज़ार कर रहे थे कि तभी मेरे पति दरवाजे से अंदर आए और घोषणा की कि हमें अपना सामान इकट्ठा करके एक घंटे के भीतर रेलवे स्टेशन पर पहुंचना होगा। हमें एक श्रम शिविर में भेजा जा

रहा था। मेरे पति दिखने में मेरे वर्तमान पति जैसे ही थे, बस थोड़े लंबे और दुबले-पतले थे।
ब्रायन ने हमें रिग्रेशन में आगे बढ़ाया, और मैंने खुद को ट्रेन स्टेशन पर और फिर भीड़भाड़ वाली बोगी में इंतज़ार करते हुए पाया। डर, शारीरिक दर्द, आतंक और घुटन का एक भयानक मिश्रण था। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं कुचली जा रही हूँ, जो संयोगवश एक ऐसा फोबिया है जो मुझे अपने पूरे जीवन भर रहा है। जैसे ही ब्रायन ने हमें रिग्रेशन से बाहर निकाला, मेरी आँखों से आँसू की धारा बहने लगी।
कार्यशाला के दूसरे दिन, कैरोल उन लोगों की तलाश कर रही थीं जिन्हें पहले दिन प्रतिगमन का अनुभव हुआ था और जो समूह के सामने उनके साथ काम करने के इच्छुक थे। मैंने उन्हें अपनी कहानी सुनाई, और घुटने की पुरानी समस्या और हाल ही में कमर में हुए असहनीय दर्द के कारण मैं छड़ी के सहारे लंगड़ाते हुए आगे बढ़ रही थी। उन्होंने मुझे अपना "ग्राहक" चुना, और हमने मेरे पहले प्रतिगमन में और गहराई से जाने का फैसला किया।
मुझे थोड़ी घबराहट होने लगी, मुझे चिंता होने लगी कि कहीं मैं सम्मोहन में न आ जाऊं, कहीं मुझे सिर्फ एक खाली दीवार ही दिखाई न दे, या फिर समूह के सामने होने से मेरी किसी भी भावना को महसूस करने की क्षमता प्रभावित न हो। लेकिन हुआ बिल्कुल उल्टा। सम्मोहन की शुरुआत ऐसी हुई मानो मैं अब तक के सबसे गहरे विश्राम के अनुभव में डूब गई। कैरोल ने बड़ी कुशलता से मुझे ट्रेन की पटरियों की उस याद में वापस ले गई। मुझे पता चला कि मेरे पति डॉक्टर थे और मैं उनकी नर्स थी। ट्रेन स्टेशन पर भयानक अफरा-तफरी मची हुई थी, नाज़ी सैनिक आदेश चिल्ला रहे थे। लोग डरे हुए थे, बच्चे रो रहे थे, और ऐसा लग रहा था मानो हर कोई जानकारी और शांति के लिए मेरे पति और मेरी तरफ देख रहा हो।
जब हमने मवेशियों से भरी गाड़ियों को आते देखा, तो उस भयानक मंजर ने मेरे मजबूत इरादे को भी तोड़ दिया, लेकिन मैंने बड़ी मुश्किल से अपने अंदर सब कुछ संभाला। हालात बेहद भयावह थे: कोने में पेशाब और मल के लिए एक बाल्टी, और रोशनी व हवा आने के लिए एक छोटी सी खिड़की। सैनिकों ने गाड़ी में जितना हो सके उतने लोगों को ठूंस दिया था, और हर कोई बच्चों को ऊपर उठाने के लिए चिल्ला रहा था ताकि वे कुचल न जाएं। बैठना नामुमकिन था; जगह ही नहीं थी। मेरे पैरों और पीठ में बहुत दर्द हो रहा था, जैसा कि इस जीवन

में होता है, लेकिन मैं अपने पोते-पोतियों को दिलासा देती रही। मैंने अपने बच्चों से विनती की कि वे विश्वास रखें कि भगवान हमारी रक्षा करेंगे। मुझे लगा कि इससे बुरा कुछ नहीं हो सकता। मैं गलत थी।
ट्रेन एक दूरदराज के शिविर में पहुँची। हमने घंटों का सफर तय किया था, और ट्रेन से उतरकर चलना मुश्किल था। सभी लोग अस्त-व्यस्त, गंदे, भूखे और डरे हुए थे। पहले तो अफरा-तफरी मची और फिर आदेशों की तेज़ आवाज़ें आने लगीं। इसी समय हमें अलग कर दिया गया। जब हमारे पतियों को हमसे छीन लिया गया तो औरतें चीखने लगीं। लेकिन बच्चों को हमसे अलग किए जाने के लिए हम बिल्कुल भी तैयार नहीं थे। उन्होंने हमसे कहा कि वे सभी एक "नर्सरी" में साथ रहेंगे, लेकिन तब तक हममें से किसी को भी उनकी किसी बात पर विश्वास नहीं रहा था।
मेरी बेटियाँ, बहू और मैं, साथ ही कुछ अन्य परिचित महिलाओं को एक इमारत में ले जाया गया जहाँ हमें अपने सूटकेस सौंपने और अपने कपड़े छोड़ने के लिए मजबूर किया गया। हम नग्न थीं और ठंड से काँप रही थीं। किसी ने हमें बाल काटने के लिए कतार में खड़ा किया ("जूँ से बचने के लिए," उन्होंने कहा), और हमें नहाने के लिए एक बड़े कमरे में ले जाया गया। पानी ठंडा था और साबुन नहीं था। बाद में, हमें खुरदुरे, चुभने वाले कपड़े पहनने के लिए दिए गए। तौलिए भी नहीं थे। यह अपमानजनक और शर्मनाक था।
जब कैरोल इस भयानक अनुभव से उबरने में मेरी मदद कर रही थी, तब मुझे याद आया कि मैंने शिविर के अधिकारियों को बताया था कि मैं एक नर्स हूँ। मैंने सुना था कि मेरे पति पुरुषों के अस्पताल में डॉक्टर के रूप में काम कर रहे थे। लेकिन उन्होंने मुझे मेरी पेशेवर क्षमता के अनुसार काम देने के बजाय, दूसरों के साथ मिलकर सड़क बनाने के लिए पत्थर हटाने में मदद करने को कहा। इससे मेरी पीठ में बहुत दर्द हुआ।
फिर कैरोल मुझे मौत के मुंह में ले गई। मैं गैस चैंबर में नहीं मरी; मैं महिलाओं के अस्पताल में मरी। मैंने दूर से अपने पति को आखिरी बार देखा, और हमारी आँखें पल भर के लिए मिलीं। मुझे पता चला कि उसने मुझे अस्पताल में भर्ती कराने का कोई रास्ता निकाल लिया था (क्या उसने किसी को रिश्वत दी थी?)। मेरे फेफड़ों में पानी भर गया था। मेरे हाथ-पैर ठंडे, गंदे और घावों से भरे हुए थे। कम से कम मैं चारपाई पर तो थी।

फिर भी मुझे याद है कि जिन कुछ महिलाओं ने मेरी देखभाल करने की कोशिश की, वे दयालु थीं, भले ही उनके पास मेरी हालत सुधारने के लिए कुछ भी नहीं था। मैं इस बात की बहुत आभारी थी कि उन्होंने मुझे अकेला छोड़ दिया। मैंने शिविरों में जिन लोगों से मुलाकात की, उन्हें सांत्वना और सहारा देने की पूरी कोशिश की, हालाँकि मुझे हमेशा लगता था कि मैं काफी नहीं कर पाई। थोड़ी सी गरिमा के साथ मरने पर मैं शुक्रगुजार थी। मुझे नहीं पता कि मेरे बाकी परिवार का क्या हुआ, लेकिन इससे लगभग कोई फर्क नहीं पड़ता था। मैं जानती थी कि हम ऐसे बंधन में बंधे थे जिन्हें नाज़ी भी नहीं तोड़ सकते थे। मृत्यु का स्वागत था।
कहने की ज़रूरत नहीं, यह एक बेहद भावुक और ज्ञानवर्धक सत्र था। पूरी ज़िंदगी मुझे डांट-फटकार, फटकार या उपहास का डर सताता रहा है। ऐसी किसी घटना के बाद, मुझे ऐसा लगता है जैसे किसी कुत्ते को कोड़े मारे गए हों, और अपराधबोध, शर्म और डर की भावनाएँ मुझे घेर लेती हैं। मेरे शरीर की हर कोशिका प्रतिक्रिया करती है। इसे लिखने से ठीक पहले, जब मैं चर्च से घर लौट रही थी, सड़क के आखिर में एक पुलिसकर्मी यातायात नियंत्रित कर रहा था। वहाँ बाएँ मुड़ना हमेशा मुश्किल होता है, और मुझे खुशी थी कि वह यातायात रोक सका। जैसे ही मैं उसके पास से मुड़ रही थी, उसने चिल्लाकर कहा, "चलो!" घर तक पूरे रास्ते मुझे बेचैनी महसूस हुई। उसने मुझ पर क्यों चिल्लाया? मैं तो पूरी तेज़ी से जा रही थी! इससे मुझे अंदर से बहुत बुरा लगा। फिर मुझे अपने पिछले जन्म के प्रलय के दृश्य याद आए। मैं गार्डों को मुझ पर चिल्लाते हुए, मुझे गालियाँ देते हुए, मुझे अयोग्य और शर्मिंदा महसूस कराते हुए सुन सकती थी। यह मेरे लिए एक अविश्वसनीय अनुभव था।
मुझे अपने शरीर और मन में एक शक्तिशाली उपचार प्रक्रिया का अनुभव हो रहा है। मैं अपने ऊपर इस कार्य को जारी रखने के लिए उत्सुक हूं, और मुझे दूसरों के लिए अंतर्दृष्टि और उपचार की अपार संभावना दिखाई देती है। यह प्रतिगमन मेरे जीवन के लिए एक अनमोल उपहार था। लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं होती।
ओमेगा में हमारे आखिरी दिन की सुबह-सुबह, मैंने ध्यान में अपने मार्गदर्शकों से कुछ नाम मांगे ताकि मुझे अपनी पहचान की पुष्टि हो सके। मुझे "रूथ" और "हियाम" (या "हरमन" - मुझे पूरी तरह से यकीन नहीं है) नाम

मिले। मैंने एक उपनाम मांगा ताकि मैं याद वाशेम में होलोकॉस्ट पीड़ितों की सूची देख सकूं। मुझे बार-बार 'गेमिन्शाफ्ट' शब्द सुनाई दिया। पहले तो मुझे इसकी स्पेलिंग भी नहीं पता थी, फिर भी यह शब्द मेरे दिमाग से निकलता चला गया। मैं अपने मन में इसके अलग-अलग रूप सोचती रही, लेकिन 'गेमिन्शाफ्ट' शब्द बार-बार मेरे सामने आता रहा।
उसी शाम, मैंने डेटाबेस में खूब खोजबीन की, लेकिन उस उपनाम वाला कोई भी व्यक्ति नहीं मिला। मैं बहुत निराश हुई। मैंने हर जगह खोजा, लेकिन कुछ नहीं मिला। फिर भी, वह शब्द मेरे दिमाग में गूंज रहा था। इसलिए आधी रात को, हताश और दुखी होकर, मैंने यह पता लगाने का फैसला किया कि क्या 'गेमिन्शाफ्ट' जैसा कोई शब्द है भी या नहीं। जो मैंने खोजा, उससे मेरे रोंगटे खड़े हो गए।
जेमिन्शाफ्ट शब्द का प्रयोग सर्वप्रथम 1800 के दशक के उत्तरार्ध में एक जर्मन समाजशास्त्री द्वारा किया गया था। इसका अर्थ है "समुदाय"। जेमिन्शाफ्ट का सिद्धांत एक सजीव जीव, एक वास्तविक और सुगठित समुदाय के बारे में है, जहाँ लोग मान्यताओं, सांस्कृतिक संबंधों या अन्य पहचान चिह्नों के कारण एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। जेमिन्शाफ्ट में हर कोई महत्वपूर्ण है, हर कोई समान है, और हर किसी का पूरे समुदाय में कुछ न कुछ योगदान होता है। जेमिन्शाफ्ट समाज से परे है, और जब आप इस समुदाय का हिस्सा होते हैं, तो आप जहाँ कहीं भी हों, आपको इसका अभिन्न अंग माना जाता है। यह "प्रिय" समुदाय के बारे में है, एक ऐसा समुदाय जहाँ हमें अलग करने वाली कोई बाधा नहीं होती।
मुझे ऐसा लगा जैसे मेरे मार्गदर्शक मुझे कोई ऐसा संदेश दे रहे हों जो मेरे उपनाम से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो। मैं अभी भी और अधिक आध्यात्मिक साधना करना चाहूंगी, क्योंकि मुझे लगता है कि मुझे अभी बहुत कुछ सीखना
और जानना बाकी है। लेकिन फिलहाल, मैं इस संदेश को दिल से अपना लूंगी और देखूंगी कि यह मुझे कहाँ ले जाता है। निश्चित रूप से, ओमेगा में हमने जो समुदाय बनाया, वह पूर्णतः एकता का प्रतीक था।
सिंडी फ्राडो

हालांकि उनका दर्द कम हो गया और उनकी नींद में सुधार हुआ, सिंडी के प्रतिगमन का सबसे उल्लेखनीय पहलू असाधारण स्तर की और सटीक बारीकियां थीं।

. 2 .

यादों को मान्य करना

पूर्व-जन्म प्रतिगमन चिकित्सक आमतौर पर अपने सत्रों के दौरान दो स्तरों पर काम करते हैं। चिकित्सीय स्तर निरंतर मौजूद रहता है और शायद सबसे महत्वपूर्ण भी। सत्यापन स्तर कभी-कभी ही संभव होता है, लेकिन हमेशा ही रोचक होता है। वर्षों से, मेरे कई मरीज़ नामों, ऐतिहासिक तथ्यों या यहाँ तक कि सैन्य पहचान पत्रों, जैसे कि डॉग-टैग नंबरों के दस्तावेज़ीकरण के माध्यम से अपनी पुनर्जन्म संबंधी यादों की सटीकता की पुष्टि करने में सक्षम रहे हैं। उन्हें घर के पते, जहाज़ों के नाम और कई अन्य विवरण याद आए हैं जो उनकी यादों की पुष्टि करते हैं।
इंटरनेट ने दस्तावेज़ीकरण को बहुत आसान बना दिया है। ऑनलाइन खोज जल्दी और कम खर्च में की जा सकती है। कई लोगों ने इंटरनेट पर उपलब्ध जानकारी का उपयोग करके कैथरीन द्वारा मेरे पिछले जन्मों में से एक के संक्षिप्त विवरण की पुष्टि की है, जिसका उल्लेख 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' में कुछ पैराग्राफ में किया गया था। इस तरह की जांच तीस साल पहले बहुत कठिन थी, जब मैं कैथरीन का इलाज कर रहा था।
प्रत्यक्ष अवलोकन से प्राप्त प्रमाण भी महत्वपूर्ण होते हैं। जो लोग प्रतिगमन प्रक्रिया के दौरान ऐसी विदेशी भाषाएँ बोल पाते हैं जिनका उन्होंने कभी अध्ययन नहीं किया होता, वे पूर्व-जन्म के अनुभवों की वैधता की एक अलग तरह से पुष्टि करते हैं। इसे विदेशी भाषा का ज्ञान (ज़ेनोग्लॉसी) कहा जाता है और इसे केवल कल्पना या भ्रम नहीं माना जा सकता। कभी-कभी प्रतिगमन के दौरान बोली जाने वाली भाषाएँ विलुप्त भी हो सकती हैं, जैसे कि प्राचीन अरामाइक। यदि सत्र रिकॉर्ड किया गया है, तो

विश्वविद्यालय के भाषाविज्ञान विभाग द्वारा भाषाओं का सत्यापन किया जा सकता है।
बीजिंग की एक सर्जन, जो चीन से बाहर अपनी पहली यात्रा पर मुझसे मिलने आई थीं, सन् 1850 में कैलिफोर्निया में बिताए एक जीवन में वापस चली गईं। चूंकि उन्हें अंग्रेजी बिल्कुल नहीं आती थी, इसलिए यह सत्र एक कुशल चीनी दुभाषिए की सहायता से संपन्न हुआ। जैसे ही महिला ने उस जीवन में अपने पति के साथ हुई बहस को याद किया, वह बहुत धाराप्रवाह और आकर्षक अंग्रेजी बोलने लगीं। अनुवादक को समझ नहीं आया कि क्या हो रहा है और वह अपने आप ही उनके शब्दों का चीनी में अनुवाद करने लगा। मुझे उन्हें विनम्रता से कहना पड़ा, "रुको! मैं अंग्रेजी समझती हूँ।" दुभाषिए लगभग बेहोश हो गए, क्योंकि उन्हें पता था कि महिला ने अंग्रेजी का एक शब्द भी नहीं बोला था। उनके चेहरे पर आश्चर्य का भाव मैं कभी नहीं भूल पाऊँगी।

। घर लौट रहे ।
2008 की गर्मियों में, मैं आपके प्रशिक्षण सेमिनार का हिस्सा था (मैं निकोल्स कॉलेज में आध्यात्मिक जीवन का निदेशक और चैपलिन हूँ, और परिचय
के दौरान मैंने अपना परिचय देते हुए कहा, "वह व्यक्ति जिसका नाम दो भागों में बँटा है - वेन-डैनियल - आधा पुर्तगाली, आधा यहूदी, एक पुर्तगाली!"; इस पर खूब हँसी आई)। ओमेगा में आपका प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद से, मैं सफलतापूर्वक रिग्रेशन का नेतृत्व कर रहा हूँ। यह चैपलिन के रूप में मेरे काम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है।
मैंने मैसाचुसेट्स की डॉ. सिल्विया हैमरमैन के साथ कई पूर्व-जन्म प्रतिगमन सत्रों में भाग लिया, जो सभी पहली शताब्दी ई. में एक ही जीवन पर केंद्रित थे। प्रतिगमन सत्र की शुरुआत एक छोटे लड़के के रूप में हुई, जिसकी उम्र लगभग छह वर्ष थी और जिसका नाम योशिया (या "योसी") था। जाहिर तौर पर मैं एस्सेन्स द्वारा पाला-पोसा गया एक अनाथ था। उस उम्र में, मैं रोमनों के हाथों अपने घर, जो कि आज के कुमरान में स्थित एस्सेन परिसर था, के विनाश से बच निकला था। सिल्विया के साथ अपने सत्रों के दौरान, मुझे उस बचपन से लेकर बीस वर्ष की आयु में योसी के रूप में अपनी मृत्यु तक की यादें आईं।

जलते हुए एस्सेन परिसर से भाग निकलने के बाद, मैं दो रातें यहूदी रेगिस्तान में भटकता रहा। आखिरकार, मुझे एक चरवाहे ने पाया, जो मुझे अपने घर ले गई। कुछ हफ्तों बाद, उसका भाई मुझे अपने साथ ले जाने के लिए आया। एस्सेनों के साथ रहकर मैंने पढ़ना-लिखना सीखना शुरू किया था, और इस्माइल नाम के इस व्यक्ति का एक स्कूल था जहाँ मैं रह सकता था और आगे की पढ़ाई कर सकता था।
जैसे-जैसे सिल्विया यादों को आगे बढ़ाती गई, मैंने खुद को किशोरावस्था के शुरुआती दौर में, रेब इस्माइल के प्रमुख शिष्य और सहायक के रूप में अनुभव किया। उनका दृष्टिकोण और शिक्षाएँ बहुत प्रगतिशील थीं, वे न केवल पारंपरिक यहूदी ग्रंथों का उपयोग करते थे, बल्कि ग्रीक दर्शन और अन्य स्रोतों से भी अवधारणाएँ लेते थे। इससे तोराह अकादमी में, जहाँ हम रहते थे और जहाँ वे पढ़ाते थे, कई लोग नाराज़ हो गए, और एक समय ऐसा आया जब हमें रात में भागना पड़ा। हम दक्षिण की ओर गए, और धीरे-धीरे अलेक्जेंड्रिया पहुँच गए।
शुरुआत में, सिल्विया ने मुझसे अनुरोध किया था कि मैं अपनी यादों पर कोई शोध न करूँ; वह चाहती थी कि मैं बस उस अनुभव को आत्मसात होने दूँ। हालाँकि मैंने एस्सेन्स के बारे में सुना था, लेकिन मैं उनके बारे में बहुत कम जानती थी, और मुझे यह समझने में कुछ सत्र लगे कि मैं कहाँ थी और किसके साथ थी। अंततः, सिल्विया ने मुझे अपनी यादों पर शोध शुरू करने की अनुमति दे दी। जो कुछ मैंने पाया, उससे मैं सचमुच दंग रह गई।
उस रात, मैंने ऑनलाइन "जोशिया" खोजा, लेकिन मुझे केवल पुराने प्यूरिटन न्यू इंग्लैंडवासियों के बारे में ही जानकारी मिली। फिर मैंने "रब्बी जोशिया" टाइप किया और एक वेबसाइट पर पहुँचा जहाँ दूसरी शताब्दी के एक तालमुदिक गुरु रब्बी जोशिया के बारे में बताया गया था। उनके बारे में बहुत कम जानकारी थी; वे दक्षिण में रहते थे, और फ़िलिस्तीनी मिशना का अधिकांश भाग उत्तर में, गलीली में लिखा गया था। वेबसाइट पर आगे बताया गया कि वे रब्बी इस्माइल बेन एलीशा के प्रमुख शिष्य थे। मैंने उस नाम पर क्लिक किया और उनके बारे में जानकारी प्राप्त की।
विद्वानों की एक अटकल यह थी कि इस्माइल बेन एलीशा, एलीशा बेन अबुया नामक एक अन्य रब्बी का गुप्त नाम था, जो एक कुख्यात विधर्मी प्रतीत होता था।
उसे निंदा का सामना करना पड़ा और सैनहेड्रिन से निष्कासित कर दिया गया।

इसके कई संभावित कारण बताए गए: कि वह यूनानी विचारधारा के प्रति अत्यधिक समर्पित था और उसे सभा में लाने का प्रयास कर रहा था, कि वह एक ग्नोस्टिक था, कि वह एक ईसाई था, इत्यादि। लेख में इस बात पर विशेष बल दिया गया कि रेब एलीशा के बारे में हमें जो कुछ भी पता है, वह उनके शत्रुओं से प्राप्त हुआ है और बहुत विश्वसनीय नहीं है। यह ज्ञात है कि वह एक प्रमुख विद्वान थे और उन्होंने तालमुद में बहुत योगदान दिया; अटकल यह है कि इतना अधिक कि कुछ रब्बी उनकी सभी शिक्षाओं को मिटाना नहीं चाहते थे, और परिणामस्वरूप उन्होंने अपनी सुरक्षा के लिए यह गुप्त नाम गढ़ा। तालमुद में उन्हें "अकबर" और "दूसरा" भी कहा गया है।
मैं तो दंग रह गया! मैंने देखा कि बाकी नामों के विपरीत, इस रब्बी योशिय्याह का नाम किसी के पुत्र के रूप में सूचीबद्ध नहीं था। सिर्फ योशिय्याह, मानो उनका कोई पैतृक नाम ही न हो। मैंने एलीशा बेन अबुया के बारे में कभी नहीं सुना था और उनके बारे में मुझे कुछ भी पता नहीं था। इससे मुझे उन विवरणों की सत्यता की पुष्टि हो गई।
2009 में, मेरे आध्यात्मिक अनुभव के बाद की गर्मियों में, मुझे इज़राइल जाने का अवसर मिला। मैं माउंट सियोन पर एक ईसाई मठ में रुकी और कुमरान जाने के लिए दृढ़ संकल्पित थी। मठ में बनी मेरी एक दोस्त, जो अमेरिका के एक कैथोलिक स्कूल में शिक्षिका थीं और जिन्होंने मेरे आध्यात्मिक अनुभव सुने थे और मुझे पागल नहीं समझा था, उनके साथ मैं बस में सवार हुई और रवाना हो गई।
हम वहाँ पहुँचे, प्रवेश शुल्क का भुगतान किया और एस्सेन परिसर के खंडहरों की ओर बढ़े।
“अच्छा,” मेरे नए दोस्त ने कहा, “मुझे लगता है कि आपको पता है कि आप कहाँ जा रहे हैं?”
“बिल्कुल,” मैंने जवाब दिया। “हम यहीं से सीधे अंदर जाते हैं।”
लेकिन उस पर ‘निकास’ लिखा है।
मैंने जवाब दिया, "मुझे परवाह नहीं कि उसमें क्या लिखा है। अंदर जाने का यही रास्ता है।"
मैं खंडहर हो चुके परिसर में सहजता और सावधानी से आगे बढ़ा। मुझे ठीक-ठीक पता था कि हर चीज़ कहाँ है और वह क्या है।

मैंने अपने दोस्त से कहा, “इस गली के ऊपर वह जगह थी जहाँ हम खाना खाते थे। आदमी कंबलों पर बैठे थे और लड़के उन्हें खाना परोस रहे थे। उसके बाद हमने अपना भोजन किया।” और सचमुच, उस रास्ते के अंत में एक खंडहर था जिस पर भोजनालय लिखा था, और उस पर कंबलों पर बैठे हुए भोजन करते हुए आदमियों का चित्र बना हुआ था।
आगे बढ़ते हुए मैंने कहा, “यहाँ नीचे वह जगह थी जहाँ पांडुलिपियाँ लिखी जाती थीं। हम लड़के एक तरफ खड़े हो जाते थे, और लेखक और स्याही या लिखने के लिए नए औजार की मांग करते थे। वे एक सिरे से नुकीली छोटी, खोखली सरकंडियों का इस्तेमाल करते थे।” कहने की जरूरत नहीं है, हम एक मोड़ मुड़े और एक खंडहर में पहुँच गए जिस पर 'स्क्रिप्टोरियम' लिखा हुआ था। अपने पहले रिग्रेशन सेशन में, मैंने एक गोल, ऊंचे चूल्हे वाली जलती हुई स्क्रिप्टोरियम देखी थी। यह काफी अनोखी थी। मैंने अपने दोस्त को इसके बारे में बताते हुए कहा, "यह यहीं कहीं आसपास थी।"
“वेन-डैनियल,” उसने कहा, “नीचे देखो।” वहाँ, मेरे पैरों के पास, पत्थर से बने संकेंद्रित वृत्तों की एक श्रृंखला थी, जो धरती में धँसी हुई थी— ठीक वैसे ही जैसे मैंने देखी थी।
वेन-डैनियल बेरार्ड

वेन-डैनियल की कहानी में, जो लगभग दो हज़ार साल पहले एक रब्बी थे और अब एक पादरी हैं, हम एक आध्यात्मिक जीवन की निरंतरता देख सकते हैं। हमारे वर्तमान जीवन की रुचियां और लगाव अक्सर पिछले जन्मों से जुड़े होते हैं। प्रतिभाएं और क्षमताएं पिछले जन्मों में निखरती हैं और फिर वर्तमान जन्म में पुनः प्रकट होती हैं। हम अपने अनुभवों का सार हैं, जो हमारी सहज बुद्धि और विकसित होती जागरूकता से निखरते हैं।
जैसा कि यहाँ दिखाया गया है, सबसे गहन सत्यापन कार्य आम तौर पर उस व्यक्ति द्वारा किया जाता है जो पिछले जीवन को याद कर रहा होता है। चिकित्सक व्यस्त रहते हैं और अक्सर उनके पास कई मरीज़ होते हैं, लेकिन मरीज़ अपनी यादों की पुष्टि करने के लिए अत्यधिक प्रेरित होते हैं क्योंकि ये अनुभव उनके अपने होते हैं। विवरणों की पुष्टि से प्रतिगमन प्रक्रिया को और भी अधिक शक्ति मिलती है। हालाँकि वेन-डैनियल ने प्राचीन एस्सेन समुदाय की यात्रा से पहले जो प्रारंभिक शोध किया था वह महत्वपूर्ण और रोचक था, लेकिन

उनके प्रत्यक्ष अनुभव असाधारण थे। परिचित होने और अपने आस-पास के रास्तों को जानने की सहज अनुभूति मानचित्रों से नहीं सीखी जा सकती। यह वास्तविक अनुभव से आती है। वे गतिविधियों, परिवेश और विवरणों का वर्णन कर सकते थे, और इनकी तुरंत पुष्टि हो जाती थी।
मुझे लगभग दो हजार साल पहले अलेक्जेंड्रिया में अपने पूर्व जन्म का अनुभव याद है, जहाँ मैं उत्तर में रेगिस्तान में रहने वाले एस्सेन समुदायों के बीच घूमता था। वह समय अवधि वेन-डैनियल की स्मृति में वर्णित समय के समान ही थी।
शायद प्रशिक्षण संगोष्ठी में उनका आना हमारी अपेक्षा से कहीं अधिक एक पुनर्मिलन जैसा था।

प्यू फोरम ऑन रिलीजन एंड पब्लिक लाइफ द्वारा 2009 में किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, लगभग तीन-चौथाई अमेरिकी मृत्यु के बाद जीवन में विश्वास करते हैं, और लगभग एक-चौथाई पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं। लगभग आधे लोगों का दावा है कि उन्हें कोई रहस्यमय या आध्यात्मिक अनुभव हुआ है— पिछले पचास वर्षों में यह प्रतिशत दोगुने से भी अधिक हो गया है—और लगभग 30 प्रतिशत लोगों का कहना है कि उन्होंने किसी मृत व्यक्ति से संपर्क महसूस किया है। यद्यपि पुनर्जन्म में विश्वास करने वाले लोगों की संख्या एशिया और अन्य क्षेत्रों में अधिक है जहाँ यह अवधारणा कई शताब्दियों से स्वीकार की गई है, पश्चिमी दुनिया भी अब इस ओर अग्रसर हो रही है। वर्जीनिया विश्वविद्यालय के मनोचिकित्सा विभाग के पूर्व अध्यक्ष डॉ. इयान स्टीवेन्सन जैसे शोधकर्ताओं ने पुनर्जन्म के हजारों मामलों का दस्तावेजीकरण किया है। इनमें से अधिकांश मामले साक्षात्कारों के माध्यम से दर्ज किए गए हैं, जिनसे व्यक्ति के पिछले जन्म के परिवार की पहचान हुई और फिर परिवार ने याद की गई बातों की पुष्टि की। डॉ. स्टीवेन्सन का कार्य, जो मुख्य रूप से बच्चों की सहज भूतपूर्व जन्म की यादों पर केंद्रित था, ने यह उजागर किया कि पिछले जन्म के घातक घाव कितनी बार बच्चे के वर्तमान शरीर पर जन्मचिह्न के रूप में प्रकट होते हैं।
लगभग एक दशक पहले, कैनेडियन ब्रॉडकास्टिंग कॉर्पोरेशन ने पिछले जन्मों पर एक सुंदर, उच्च-गुणवत्ता वाली वृत्तचित्र श्रृंखला का निर्माण किया, जिसके लिए मेरा साक्षात्कार लिया गया और मैंने सलाहकार के रूप में काम

किया। स्वयंसेवकों का चयन करने के बाद, सारा कपूर नामक एक रिपोर्टर ने स्मृतियों की पुष्टि करने के लिए दुनिया भर की यात्रा की, जिसमें छोटे ग्रामीण गाँव और कब्रिस्तान भी शामिल थे। उन्होंने पुजारियों, गाँव के बुजुर्गों और इतिहासकारों सहित अन्य लोगों से बात की, जिन्होंने स्वयंसेवकों द्वारा अनुभव किए गए पिछले जन्मों की पुष्टि की। मैंने उस प्रभावशाली और पुष्टिकरण करने वाले वीडियो दस्तावेज़ को देखा और आज भी कई मामलों से प्रभावित हूँ। 2008 में, जब मैंने ओपरा विन्फ्रे शो में कई लोगों का भूतकाल परीक्षण किया, तो शो के निर्माताओं ने सारा का साक्षात्कार लिया। पहले के निष्कर्षों की एक बार फिर पुष्टि हुई, और इन वर्षों में, सारा द्वारा स्वयंसेवकों से संपर्क करने के बाद अतिरिक्त विवरण सामने आए।
अपनी पिछली पुस्तकों में, मैंने ऐसे नैदानिक मामलों का विस्तारपूर्वक दस्तावेजीकरण किया है जो पूर्व-जन्म की स्मृतियों को प्रमाणित करते हैं। अनगिनत पुष्ट कहानियां हैं। जेनी कॉकेल, एक ब्रिटिश महिला, ने अपने उन बच्चों को खोजा जिन्हें उन्होंने बीसवीं शताब्दी के आरंभ में आयरलैंड में मैरी सटन के रूप में अपने पिछले जन्म में जन्म दिया था। 1990 के दशक में जब जेनी ने उन्हें पाया, तब मैरी के पांच बच्चे जीवित थे। वे जेनी की पूर्व-जन्म की स्मृतियों की पूरी तरह से पुष्टि करने में सक्षम थे, यहां तक कि उनके बचपन की छोटी-छोटी घटनाओं की भी, जो जेनी के साथ उनके भावनात्मक पुनर्मिलन से सत्तर वर्ष से भी अधिक पहले घटी थीं - जेनी उनकी मां, मैरी सटन का पुनर्जन्म थीं।
पुनर्जन्म का विस्तृत विवरण ब्रूस और एंड्रिया लीनिंगर की पुस्तक "सोल सर्वाइवर: द रीइन्कार्नेशन ऑफ अ वर्ल्ड वॉर II फाइटर पायलट" में मिलता है। जेम्स लीनिंगर के माता-पिता ने अपने दो वर्षीय बेटे को जेम्स हस्टन के रूप में अपने पिछले जीवन को याद करते हुए देखा, जो इवो जिमा की लड़ाई में शहीद हो गया था। यहां तक कि छोटे से छोटे सैन्य विवरणों की भी सटीक पुष्टि, नन्हे जेम्स के माता-पिता द्वारा किए गए गहन शोध का प्रमाण है।
चाहे जेनी और लीनिंगर परिवार के अनुभवों जैसी व्यक्तिगत रिपोर्टों से हो या पुनर्जन्म संबंधी सामग्री की जांच द्वारा किए जा रहे निरंतर शोध अध्ययनों से, पूर्व जन्मों की वैधता की व्यापक पुष्टि हो चुकी है। यह पुष्टि मन को नई संभावनाओं के लिए खोलती है। एक बंद मन कुछ भी नया नहीं सीख

सकता। एक बंद मन अतीत में ही अटका रहता है। शोधकर्ताओं के अथक प्रयासों के कारण, अब हम वैध रूप से कह सकते हैं कि पुनर्जन्म को नैदानिक आंकड़ों के आधार पर स्वीकार किया जा सकता है, न कि केवल विश्वास के आधार पर।
वास्तव में, सत्यों को शोध के समर्थन की आवश्यकता नहीं होती। वे वैज्ञानिक पुष्टि से परे होते हैं, क्योंकि विज्ञान अपने मापन उपकरणों की सीमाओं से बंधा होता है। वह उस चीज़ को सिद्ध नहीं कर सकता जिसे वह अभी तक माप नहीं सकता। जब उपयुक्त उपकरण विकसित हो जाएँगे, तो सत्य खोजे जाने की प्रतीक्षा में मौजूद होंगे। सत्य स्वतंत्र होते हैं और मनुष्य की मान्यताओं से अप्रभावित रहते हैं। फिर भी, स्वाभाविक रूप से, कई लोग सांख्यिकीय और वैज्ञानिक प्रमाणों में सांत्वना और समर्थन पाते हैं। आदर्श रूप में, सत्य और प्रमाण एक ही होने चाहिए। पुनर्जन्म की अवधारणा के मामले में, यही स्थिति बन गई है।
उदाहरण के तौर पर, सर आइज़ैक न्यूटन ने गुरुत्वाकर्षण का वर्णन किया, लेकिन उन्होंने इसका आविष्कार नहीं किया। सदियों से लोग यह सच्चाई जानते थे: जो ऊपर जाता है, वह नीचे भी आता है। गणितीय उपकरणों के विकास के बाद ही न्यूटन इस घटना को सही ढंग से समझा पाए। और जैसे-जैसे भौतिकी के उपकरण और परिष्कृत होते जाएंगे, गुरुत्वाकर्षण को और बेहतर ढंग से समझा जा सकेगा। इसी प्रकार, हम पुनर्जन्म का वर्णन कर सकते हैं, भले ही हमें अभी तक इसकी सटीक प्रक्रिया का पता न हो। हम अभी भी अपने न्यूटन की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

एक प्रशिक्षण कार्यशाला के बाद, मैंने क्लेयर, जो हमारी एक प्रतिभागी थीं, के एक संक्षिप्त अनुभव को बताया। आयरलैंड की रहने वाली क्लेयर ने मेरे प्रशिक्षण में आने से पहले कभी उत्तरी या दक्षिणी अमेरिका की यात्रा नहीं की थी। वहाँ उन्हें "चिचेन इट्ज़ा" (जैसा कि उन्होंने उच्चारण किया) में बीते जन्म की एक स्मृति का अनुभव हुआ। वह एक ऐसी जगह थी जिसे वह नहीं जानती थीं और जो उनके लिए समझ से परे थी, फिर भी उन्हें वह घटना पूरी तरह से याद थी।
उसने एक ऐसे आभास का वर्णन करना शुरू किया जो रंग बदलने वाले एक भव्य, विशाल देवदूत जैसा था। क्लेयर एक युवती थी जो कुछ अन्य लोगों के साथ किसी अनुष्ठान में शामिल थी। उसने सफेद रंग का कमरबंद वाला वस्त्र पहना हुआ था।

वहाँ सपाट शिखर वाले पिरामिड और कई सीढ़ियाँ थीं जो एक मंदिर तक जाती थीं, जहाँ वह अनुष्ठान के अगले भाग से पहले स्वयं को शुद्ध करने के लिए ध्यान कर रही थी। क्लेयर सीढ़ियों के शीर्ष पर स्थित मंदिर में अकेली थी, उसके नीचे सपाट शिखर वाले पिरामिड थे। अचानक, उसने खुद को जमीन में एक बड़े गड्ढे में पाया। वह गड्ढे के आसपास और अंदर की चीजों का विस्तार से वर्णन करने में सक्षम थी। अनुष्ठान के दौरान किसी समय वह एक बड़े फर्न में लिपट गई थी। यह स्पष्ट रूप से एक बलिदान था, लेकिन क्लेयर बिल्कुल भी आहत नहीं हुई, क्योंकि उसे लगा कि चुना जाना एक सम्मान की बात है। उसके परिवार ने भी ऐसा ही सम्मान महसूस किया। अनुष्ठान में भाग लेने का निर्णय उसने स्वेच्छा से लिया था।
इन विवरणों की पुष्टि बाद में हमारे प्रशिक्षण समूह के एक अन्य सदस्य ने की, जो संयोगवश एक मैक्सिकन मानवविज्ञानी थे और प्राचीन रीति-रिवाजों के बारे में काफी जानकार थे। मुझे इस बात से बहुत खुशी हुई कि हमारे छोटे समूह में मैक्सिको के एक मानवविज्ञानी थे, जो माया और स्वदेशी संस्कृतियों में विशेषज्ञता रखते थे और जिन्होंने क्लेयर की यादों को तुरंत प्रमाणित किया, जो मेरे द्वारा यहां याद किए जाने या वर्णित किए जाने से कहीं अधिक विस्तृत और सजीव थीं।
क्लेयर और मैंने दोनों ने ही उसके प्रतिगमन से पहले उस मानवविज्ञानी से बात नहीं की थी। जब मैं इस बात पर विचार करता हूँ कि क्लेयर के स्मरण के विषय से संबंधित एक ही विषय में विशेषज्ञता रखने वाले एक पेशेवर से उसी छोटी कार्यशाला में मिलना कितना असंभव था, तो मुझे याद आता है कि जीवन में कोई संयोग नहीं होता।
अगली कहानी में वर्णित ग्राहक जिल ने भी इसी सत्य का पता लगाया। उनके वर्तमान और अतीत के बीच के मजबूत संबंध संयोगवश नहीं थे, और यह भी कोई संयोग नहीं था कि प्रतिगमन के दौरान उन्हें जो विवरण याद आए, वे बाद में ऐतिहासिक दस्तावेजों में मिले विवरणों से मेल खाते थे।

हम हमेशा मुफ्त हैं।
मेरी क्लाइंट, पचास वर्ष की एक श्वेत महिला, ने थेरेपी सेशन के दौरान मुझे एक कहानी सुनाई। वर्तमान जीवन में, जिल एक समाजसेवी कार्यकर्ता

थीं, जिन्होंने अकेले ही शहर के भीतरी इलाके में एक छोटा सा सामुदायिक रसोईघर शुरू किया था। लगभग दस वर्ष की आयु में, वह राष्ट्रपति वाशिंगटन के घर माउंट वर्नोन गई थीं। उस यात्रा के दौरान, उन्हें अपने पिछले जन्म की यादें आने लगीं। जिल और उनकी चाची, जो उन्हें उस यात्रा पर ले गई थीं, दोनों को ही घर को देखकर और तस्वीरें देखकर अजीब लगा। उन्होंने एक छोटी बच्ची को पहचाना, जिसके साथ उन्होंने कहा कि वह उस घर में खेलती थीं। उन्होंने माउंट वर्नोन एस्टेट में फर्नीचर की व्यवस्था के बारे में भी लगातार बात की और बताया कि वह सब गलत था। मैंने इस कहानी को पिछले जन्म की स्मृति के रूप में पहचाना, और जिल इस पर और गहराई से विचार करने के लिए तैयार थीं। वह मेरी एक कार्यशाला में आईं और आसानी से अपने पिछले जन्म के अनुभवों को याद कर लिया। वहाँ उन्होंने इस परेशान करने वाली स्मृति के सभी टुकड़ों को एक साथ जोड़ा।
जैसा कि जिल ने कार्यशाला में हम सभी को बताया, दस साल की उम्र में वह जॉर्ज वाशिंगटन के माउंट वर्नोन स्थित घर में एक अश्वेत गुलाम लड़की के रूप में पली-बढ़ी थी। वह नेल नाम की एक छोटी लड़की के साथ खेलती थी और बाद में परिवार के साथ फिलाडेल्फिया चली गई। उसे याद था कि उसकी माँ एक अश्वेत गुलाम थी जो दर्जी का काम करती थी, और उसके पिता एक श्वेत दर्जी थे। वह खुद को मुलेटो (मिश्रित नस्ल की महिला) कहती थी।
बाद में, यह युवती एक जहाज़ पर सवार होकर आज़ादी की राह पर निकल पड़ी और पोर्ट्समाउथ, न्यू हैम्पशायर में बस गई, जहाँ उसने एक आज़ाद अश्वेत नाविक से शादी की और तीन बच्चों को जन्म दिया। उसे याद है कि वह हमेशा इस डर में जीती थी कि कहीं उसे ढूंढकर वापस गुलामी में न धकेल दिया जाए, लेकिन वह अपनी वृद्धावस्था में शांतिपूर्वक मृत्यु तक एक स्वतंत्र महिला बनी रही। मेरी मुवक्किल तारीखों और स्थानों की जानकारी देने में सक्षम थीं, और उन्होंने बताया कि उनका नाम "ओनी जज" था। जब मैंने उनसे पूछा कि उस जीवन से उन्हें क्या सबक मिला, तो उन्होंने एक बिल्कुल अलग आवाज़ में, अपनी आत्मा की आवाज़ में जवाब दिया: "हम हमेशा स्वतंत्र हैं।" उसी शाम, जिल के साथी ने इंटरनेट खोला और उसे जल्दी आने के लिए पुकारा। कंप्यूटर स्क्रीन पर एक अफ्रीकी अमेरिकी इतिहास की वेबसाइट खुली थी, जिसमें एक साहसी युवा गुलाम महिला के जीवन का वर्णन था, जो आज़ादी के लिए भाग निकली थी: ओना जज, जॉर्ज वाशिंगटन की भगोड़ी गुलाम।

उस रात कार्यशाला में जिल ने हम सभी को जो कुछ बताया था, वह वेबसाइट से सत्यापित हो गया था। उसने कई विवरण सही बताए थे। जिल को याद नहीं है कि उसने कभी स्कूल में इतिहास की कक्षा में यह विषय पढ़ा था, और शायद उसने नहीं पढ़ा होगा, क्योंकि उसके स्कूल के दिनों में अफ्रीकी अमेरिकी इतिहास नहीं पढ़ाया जाता था। वह पोर्ट्समाउथ में भी नहीं पली-बढ़ी थी। जिल अभी भी इस जानकारी को समझने और आत्मसात करने की कोशिश कर रही है। उसे यह जानकर बहुत सुकून और राहत मिली है कि उसे ये यादें बचपन में, लगभग उसी उम्र में क्यों आईं, जिस उम्र में ओनी माउंट वर्नन में था। यह रिग्रेशन प्रक्रिया उसे इस जीवन में अपने व्यक्तित्व के कुछ पहलुओं को समझने और अपने भविष्य के लक्ष्यों को निर्धारित करने में भी मदद कर रही है। मारिया कैस्टिलो

कभी-कभी, भौगोलिक उत्तेजना अतीत की यादों को ताजा कर देती है। इसके लिए सम्मोहन की आवश्यकता नहीं होती, बस उस स्थान का भ्रमण ही काफी होता है। इस मामले में, मारिया की क्लाइंट को फर्नीचर की स्थिति और अन्य ऐतिहासिक तथ्यों की जानकारी स्वतः ही याद आने लगी। वर्षों बाद, उनके प्रतिगमन परीक्षण और इंटरनेट पर किए गए कुछ शोध से इसकी पुष्टि हुई। दिलचस्प बात यह है कि जिल के वर्तमान जीवन में उनका पेशा और परियोजनाएं ओना जज के जीवन में पाई जाने वाली समस्याओं से मिलती-जुलती हैं।
वेन-डैनियल को प्राचीन एस्सेन समुदाय में पुरातात्विक खुदाई स्थल का दौरा करते समय अपने पूर्व जन्म की यादें भी ताजा हो गईं। पिछले जन्म के स्थल पर शारीरिक रूप से लौटना एक शक्तिशाली अनुभव होता है और इससे तीव्र भावनाएं और विस्तृत यादें जागृत हो सकती हैं। यदि आप किसी विदेशी शहर में जाते हैं और उस स्थान के प्रति तीव्र अरुचि या उससे गहरा सकारात्मक जुड़ाव महसूस करते हैं, तो इन भावनाओं की उत्पत्ति आपके पिछले जन्मों में निहित हो सकती है।
आपने अनेक जीवन जिए हैं और विश्व के कोने-कोने के देशों की मान्यताओं और संस्कृतियों का अनुभव किया है।

भूतपूर्व जन्म के विवरणों की पुष्टि करने की संभावना निस्संदेह प्रतिगमन का एक आकर्षक पहलू है, विशेष रूप से उन लोगों के लिए जो अपनी हाल ही में याद

आई स्मृति के बारे में संशय में हों। जो व्यक्ति सोचता है कि क्या वह सचमुच भूतपूर्व जन्म की स्मृति थी, या केवल मेरी कल्पना? उसे यह जानकर अच्छा लग सकता है कि उसके अनुभव को प्रमाणित करने वाले तथ्यात्मक प्रमाण उसे इसे वास्तविक मानने में मदद करते हैं, या कम से कम यह समझने में कि मन पाँच इंद्रियों से कहीं अधिक स्तर पर चीजों को जानने में सक्षम है। मेरे साथ भी ऐसा ही हुआ जब मैं कैथरीन का इलाज कर रहा था, जो भूतपूर्व जन्म में जाने वाली मेरी पहली मरीज़ थी। मैं इस अवधारणा में बिल्कुल भी विश्वास नहीं करता था, फिर भी मैं इस बात से इनकार नहीं कर सकता था कि वह तेजी से ठीक हो रही थी, और न ही मैं इस बात से इनकार कर सकता था कि वह मुझे मेरे बेटे, मेरे पिता और मेरी बेटी के बारे में अज्ञात और काफी विस्तृत व्यक्तिगत जानकारी प्रदान करने में सक्षम थी। यदि उसने मुझे इस स्तर का "प्रमाण" प्रदान नहीं किया होता, तो शायद मैं भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन के क्षेत्र में शोध और अन्वेषण करने के लिए इतना प्रेरित नहीं होता।
हममें से अधिकांश लोगों ने कभी न कभी ऐसा सपना देखा होगा जो कालानुक्रमिक रूप से गलत या शायद अतार्किक भी रहा हो, फिर भी जागने पर हमें समझ या अंतर्दृष्टि के एक नए स्तर तक ले गया हो। एक स्वप्न विश्लेषक ऐसे शक्तिशाली और भावनात्मक अनुभव को "गलत" या "असत्य" कहकर खारिज नहीं करेगा। यही बात भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन के संदर्भ में भी लागू होती है। सपनों की तरह, भूतपूर्व जन्म की यादें, क्योंकि वे कभी-कभी चेतना की बहुत गहरी अवस्थाओं से प्राप्त होती हैं, उनमें वास्तविक स्मृतियों के साथ-साथ प्रतीक और रूपक भी शामिल हो सकते हैं। ऐसे प्रतीकों और रूपकों की व्याख्या करना आवश्यक है ताकि उनका अर्थ और संदेश स्पष्ट हो सके। एक स्वप्निल या प्रतीकात्मक भूतपूर्व जन्म की स्मृति शाब्दिक स्मृति से कम शक्तिशाली नहीं होती। मन कभी-कभी भूतपूर्व जन्म के दृश्यों को इतिहास की पुस्तक की बजाय कविता की तरह प्रदर्शित करता है।
अतीत की यादें भी उतनी ही विकृतियों से ग्रस्त हो सकती हैं जितनी कि हमारी जागृत चेतना में मौजूद अन्य स्मृतियाँ। स्मृति पूरी तरह सटीक हो सकती है, लेकिन कभी-कभी तिथियाँ और अन्य विवरण थोड़े धुंधले हो सकते हैं। स्मृति ऐसी ही होती है। उदाहरण के लिए, जो आपको लगता है कि आपके साथ बालवाड़ी में हुआ था, वह वास्तव में पहली कक्षा में हुआ हो सकता है। हालाँकि, स्मृति का 99 प्रतिशत सही होता है, और उस एक गलती से याद करने की सामान्य सटीकता पर

कोई असर नहीं पड़ता। भावनाएँ और विषयवस्तु आमतौर पर अत्यंत सटीक होते हैं। सबसे आम विकृतियाँ संख्याओं और अन्य तार्किक या मस्तिष्क-संबंधी कार्यों में होती हैं। मस्तिष्क का आंतरिक भाग विवरणों और तिथियों की तुलना में समझने और उपचार करने पर अधिक केंद्रित होता है।
मेरी पिछली पुस्तकों में मामलों के सत्यापन का अधिक गहन विश्लेषण किया गया है। हालांकि, जैसे-जैसे समय बीतता गया और मैंने ऐसे अनेक मामलों को देखा, मेरा ध्यान भूतपूर्व जन्म की स्मृति की पुष्टि से हटकर उसके चिकित्सीय महत्व की ओर केंद्रित हो गया है। रोगी पर उपचारात्मक प्रभाव डालने में शायद ही कभी तथ्यों, विवरणों या प्रतिगमन की ऐतिहासिक सटीकता का योगदान होता है, बल्कि इसके भावनात्मक पहलू, उभरने वाली भावनाएं और रिश्ते, जीवन और हमारे गहरे स्वभाव की अंतर्दृष्टि का योगदान अधिक महत्वपूर्ण होता है। अगले अध्याय में दी गई कहानियां दर्शाती हैं कि कैसे इस प्रकार की समझ लोगों के जीवन को शक्तिशाली और स्थायी रूप से ठीक कर सकती है।

. 3 .

समझ कैसे घावों को भर सकती है

हमारे शरीर और मन वे मुखौटे हैं जिन्हें हमारा वास्तविक स्वरूप—हमारी आत्मा—भौतिक संसार में धारण करता है। मृत्यु के समय, हम अपने मुखौटे उतार देते हैं और अपनी स्वाभाविक अवस्था में विश्राम करते हैं। कोई लुप्त होना नहीं, कोई विस्मृति नहीं। हम बस अपने मुखौटे, अपने वस्त्र और अन्य बाहरी आवरण उतार देते हैं और आध्यात्मिक लोकों में अपने घर लौट जाते हैं। यहाँ हमारा नवीनीकरण और पुनर्स्थापन होता है। यहाँ हम उस जीवन के पाठों पर चिंतन करते हैं जिसे हमने अभी-अभी छोड़ा है। यहाँ हम सदियों पुराने अपने आत्मिक साथियों से पुनर्मिलन करते हैं। यहाँ हम पृथ्वी पर अपने अगले जीवन की योजना बनाते हैं। जब समय और परिस्थितियाँ अनुकूल होती हैं, तो हम नए मुखौटे—एक शिशु का शरीर और मस्तिष्क—धारण करते हैं और भौतिक अवस्था में लौट आते हैं। नई ऊर्जा और नए दृष्टिकोण के साथ, हम अपने आध्यात्मिक पाठों को तब तक सीखते रहते हैं जब तक पुनर्जन्म की आवश्यकता समाप्त नहीं हो जाती। तब हम परलोक से लोगों की सहायता करना जारी रख सकते हैं।
यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हम आत्माएं हैं, मुखौटे नहीं।
जैसे-जैसे हमारा दृष्टिकोण व्यापक होता जाता है और हम यह समझते हैं कि हमारा वर्तमान जीवन उन असंख्य जन्मों में से एक है जो हमारी आत्मा ने युगों-युगों तक जीए हैं, वैसे-वैसे हमारे भीतर विस्तार, शाश्वतता और आनंद का भाव स्पष्ट रूप से प्रकट होता है। हम अपराधबोध, निराशा, फँसे होने और जल्दबाज़ी की भावना से मुक्त हो सकते हैं। हमारे पास अपने सबक सीखने के लिए अनंत समय है। हमारे लक्षण और भय संभवतः पिछले जन्मों से चले आ रहे हैं। जब हम यह जान लेते हैं कि हम मात्र एक शरीर और मस्तिष्क से कहीं अधिक हैं, तो हमारे लिए हमेशा आशा बनी रहती है।

हमारा सबसे बड़ा सबक प्रेम है। अपनी पीड़ाओं के कारणों को याद रखने से हम उन्हें ठीक कर सकते हैं। ऐसा करने से, यह अहसास और भी स्पष्ट होता जाता है कि हम प्रेममय, आध्यात्मिक प्राणी हैं। इससे हमारी चिंताएँ और भय दूर हो जाते हैं। यह हमारे वास्तविक स्वरूप को समझने में आने वाली बाधाओं को हटा देता है। तब हम अपनी उच्चतम क्षमता तक पहुँच सकते हैं, स्वयं को और अपने संसार को ठीक कर सकते हैं।
समझ तत्काल हो सकती है: इन विचारों के अर्थ और निहितार्थों की अचानक अनुभूति, एक स्पष्ट और सहज ज्ञान। समझ धीमी और सोच-समझकर भी हो सकती है, जैसे-जैसे अज्ञान का पर्दा धीरे-धीरे हटता है, वैसे-वैसे जागरूकता बढ़ती जाती है। चाहे ज़ेन जैसी तत्परता हो या धुंध भरे दिन में सूरज का धीरे-धीरे निकलना, परिणाम एक समान ही होते हैं।
कई बाधाएं हमारी स्पष्ट समझ में रुकावट डालती हैं। अक्सर हमें बचपन में ही विशिष्ट सांस्कृतिक और धार्मिक विश्वास प्रणालियां जबरदस्ती सिखाई जाती हैं, जब हम समझने, तर्क करने और अपने लिए निर्णय लेने में असमर्थ होते हैं। हम वैकल्पिक विश्वासों और प्रणालियों के प्रति संकीर्ण मानसिकता वाले हो सकते हैं। एक बंद दिमाग में जानकारी प्रवेश नहीं कर सकती। कुछ भी नया नहीं सीखा जा सकता।
सौभाग्य से, व्यक्तिगत अनुभव विश्वास से कहीं अधिक शक्तिशाली हो सकता है। एक बार अनुभव हो जाए, तो पता चल जाता है। इसी कारण, भूतपूर्व जन्म की स्मृति, चाहे वह प्रतिगमन के माध्यम से हो, स्वप्न में हो, ध्यान करते समय हो, या अनायास ही उत्पन्न हो, एक बंद मन को खोलने और उसे संदेह के बंधनों से मुक्त करने के लिए पर्याप्त रूप से प्रभावी हो सकती है। अब प्रश्न पूछे जा सकते हैं। अब विश्वासों की जांच-परख की जा सकती है, उन्हें स्वीकार या अस्वीकार किया जा सकता है। अब वास्तविक ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। हीथर, जो नीचे अपनी कहानी प्रस्तुत करती हैं, के लिए समझ बहुत तेज़ी से और दृढ़ता से आई। वह अपनी आवाज़ वापस पाने में सक्षम हुईं और साथ ही आध्यात्मिक ज्ञान को भी आत्मसात कर सकीं, जिससे उन्हें अपने मन को शांत करने और अपनी आत्मा का पोषण करने में मदद मिली।

अपनी आवाज़ ढूँढना।

भारी कवच के नीचे मेरा शरीर ठंडा पड़ रहा है। अपने ही खून में घुटते हुए, मुझे अपनी आसन्न मृत्यु का अहसास है, फिर भी मैं भयभीत नहीं हूँ। मैं नम, धूसर आकाश की ओर देखता हूँ, यह जानते हुए कि यह लड़ाई सम्मान के साथ लड़ी गई थी और मैं भी उसी तरह मरूँगा।
यह किसी मध्ययुगीन परीकथा का पन्ना नहीं है, बल्कि एक ऐसा जीवन-परिवर्तनकारी अनुभव है जिसने मेरे अब तक के सभी ज्ञान को पूरी तरह से बदल दिया। मैं कभी किसी उत्तर की तलाश में नहीं था क्योंकि मेरे मन में कोई प्रश्न ही नहीं थे, लेकिन मात्र जिज्ञासावश मैंने सम्मोहन का प्रयोग करने का निर्णय लिया। इसके कुछ ही समय बाद, मैं स्वयं को अपने पिछले जन्म में पाया।
तब से मुझे यह अहसास हुआ है कि यह जीवन एक सबक है, एक ऐसा विद्यालय है जहाँ सीखना होता है। और हमारा हर अनुभव बदलाव लाने और मदद करने का एक अवसर है। हम सब इस दुनिया में एक साथ हैं, और केवल प्रेम, आशा और परोपकार ही हमारा उद्धार कर सकते हैं। ये शब्द एक पूर्व नास्तिक के लिए थोड़े व्यापक हैं। चलिए, मैं समझाता हूँ।
जब मैं छोटी थी, तो मुझे अपनी गर्दन पर कुछ भी छूना पसंद नहीं था। मैं टर्टलनेक, स्कार्फ या चोकर नहीं पहनती थी। 2000 में, मेरे गले में एक ट्यूमर पाया गया जिसके लिए सर्जरी की आवश्यकता थी। सर्जन का ब्लेड जब मेरी गर्दन की ओर बढ़ा, तो मुझे जो डर लगा, वह मेरे लिए सामान्य से कहीं अधिक तीव्र था। यह मेरे "दर्द सहने" के स्वभाव के विपरीत था। आज भी उस घटना का निशान मेरे गले पर मौजूद है।
मुझे बार-बार आवाज खोने की समस्या भी होती है, और कई बार बिना किसी स्पष्ट कारण के मेरी आवाज बिल्कुल बंद हो जाती है। तीन बार डॉक्टर से जांच करवाने और स्पीच थेरेपी लेने के बावजूद भी यही स्थिति बनी हुई है। इसके अलावा, कुछ साल पहले मुझे एक दवा के रिएक्शन से ऐसा डर लगा कि मुझे पहले कभी इतना डर नहीं लगा था। मैं बहुत घबरा गया था और मुझे लगा जैसे मेरा गला बंद हो रहा है। मुझे यकीन हो गया था कि मैं मर रहा हूँ। मैं ठीक तो हो गया, लेकिन उस भावनात्मक और परेशान करने वाले डर से उबरने में मुझे कई दिन लग गए।
मैं गुरुवार की दोपहर को क्लिनिकल हिप्नोथेरेपिस्ट डोना से मिलने गई। हमेशा की तरह, उस दिन मेरी आवाज़ बिल्कुल बंद थी। डोना ने मुझे मौखिक रूप

से मांसपेशियों को शिथिल करने का निर्देश दिया और निर्देशित कल्पनाओं का उपयोग करके मुझे सम्मोहन की गहरी अवस्था में ले गईं। अंत में, जब मैं पूरी तरह से शिथिल हो गई, तो उन्होंने मुझे एक पुस्तकालय की कल्पना करने को कहा। मेरा ध्यान पुस्तकों के एक ऐसे भाग की ओर गया, जिन पर "हीदर" लिखा हुआ था। मैंने एक पुस्तक के पीले और घिसे हुए पन्ने खोले, और खुले हुए पन्ने के दाहिनी ओर एक रंगीन चित्र था, लगभग वैसा ही जैसा परियों की कहानियों की किताबों में होता है। यह एक सफेद घोड़े के सामने खड़े एक योद्धा का चित्र था, जो घुटनों के बल बैठा था। योद्धा ने कवच पहना हुआ था; उसके बाएं हाथ में ढाल और दाहिने हाथ में तलवार थी। उसके लहराते हुए काले बाल उसकी दाहिनी आंख को आंशिक रूप से ढके हुए थे, और उसका दुबला- पतला चेहरा पीला पड़ गया था।
डोना ने मुझे तस्वीर में जाने का निर्देश दिया, और पल भर में मैं हीदर नहीं रही—मैं योद्धा बन गई। मैंने युद्ध की अत्यधिक थकान और भोजन की कमी महसूस की, फिर भी साथ ही सम्मान की गहरी भावना भी। मेरा कर्तव्य था कि मैं लड़ूँ, लेकिन मन में एक बेचैनी भी थी कि यह एक न्यायसंगत कारण नहीं था। मुझे मरने से डर नहीं था और मैं गरिमा के साथ मरूँगी। मेरे जीवन में कोई स्त्री नहीं थी, केवल मेरे घोड़े के लिए प्यार और स्नेह था। डोना ने मुझे समय के साथ थोड़ा और आगे बढ़ाया, और मैं युद्ध में शामिल हो गया। ज़मीन हरी थी और मैं पैदल था, अपने दाहिने हाथ में तलवार कसकर पकड़े हुए लड़ रहा था। हालाँकि मैं थेरेपिस्ट की कुर्सी पर लेटा हुआ था, मेरा दाहिना हाथ मुट्ठी बांधे हुए था और उठा हुआ था मानो तलवार पकड़े हुए हो, और मेरा बायाँ हाथ एक काल्पनिक ढाल था। मैं अपनी मुट्ठियाँ खोल नहीं पा रहा था।
अचानक, मुझे खून से घुटन होने लगी। मेरे गले में चाकू से वार किया गया था। डोना के दफ्तर की कुर्सी पर बैठे-बैठे मुझे ऐसा लगा जैसे मेरा गला बंद हो रहा हो। मैं खांसने और हिचकी लेने लगी। डोना ने मुझे शरीर से बाहर निकलने और उस दृश्य को किसी फिल्म की स्क्रीन पर देखने के लिए कहा। मैंने कोशिश की, लेकिन वो एहसास इतने असली थे—दर्द, घुटन—कि मैं खुद को उससे अलग नहीं कर पाई। आखिरकार, सौभाग्य से, दर्द रुक गया। मैं हवा में तैरने लगी। शांति। शांति ही सब कुछ थी जो मैं जानती थी। जैसे ही मैंने काल्पनिक हथियारों पर अपनी पकड़ छोड़ी, मेरे हाथ ढीले पड़ गए।

पा लेंगे। इसलिए "जब तक मृत्यु हमें अलग न कर दे" वाली कहावत यहाँ लागू नहीं होती, क्योंकि मृत्यु भी हमें अलग नहीं कर सकती।
जिन लोगों के साथ हमने गलत किया है, वे अगले जन्म में हमारे पास लौटेंगे ताकि हमें स्थिति को सुधारने का अवसर मिल सके। इसी प्रकार, जिन्होंने हमारे साथ गलत किया है, वे भी नुकसान की भरपाई करने के लिए लौटेंगे। हम अपने परिवार, दोस्तों और उन लोगों से फिर मिलेंगे जिन्हें हमने पहले दुख पहुंचाया है। मन में शत्रुता और क्रोध रखना तथा दूसरों को नुकसान पहुंचाना समय और ऊर्जा की बर्बादी है। भले ही हमें उन्हीं समस्याओं और उन्हीं लोगों का सामना हज़ार बार करना पड़े, हम प्रेम करना और अपने रिश्तों को पवित्र करना सीख जाएंगे।
इसके अलावा, मुझे इस बात का एहसास है कि मैं वह व्यक्ति नहीं हूँ जिसे मैं "हीथर" के रूप में जानती हूँ। ऐसा लगता है जैसे मैंने "हीथर" का रूप धारण किया है, और अगली बार शायद मैं "हेनरी" का रूप धारण कर लूँगी। इससे मुझे संघर्षों और संकटों को अधिक निष्पक्ष रूप से देखने में मदद मिलती है। मैं बस एक चेतना हूँ जो हीथर के जीवन का अनुभव कर रही है। अब मैं तनावपूर्ण स्थितियों से खुद को अलग करने का प्रयास कर रही हूँ, लेकिन यह अभी भी मुश्किल है क्योंकि भावनाएँ बहुत वास्तविक और तीव्र लगती हैं। जब मैंने उस शूरवीर का अनुभव किया, तब भी भावनाएँ तीव्र थीं और बहुत वास्तविक लग रही थीं। तो किसी भी स्थिति में वास्तविकता क्या है? क्या भावनाएँ अपनी गुणवत्ता और तीव्रता से वास्तविक बन जाती हैं? क्या हीथर की भावनाएँ उस शूरवीर की भावनाओं से अधिक वास्तविक हैं? अनुभव की शक्ति एक समान है। मुझे किस पर ध्यान देना चाहिए? इससे मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचती हूँ कि इनमें से कोई भी वास्तविक नहीं है—केवल उनके पीछे की चेतना ही वास्तविक है।
धारणा और दृष्टिकोण में ये बदलाव बीमारी, दीर्घकालिक रोग और संकटों को देखने के मेरे नज़रिए को प्रभावित करते हैं। इसने हीदर के शरीर को देखने के मेरे नज़रिए, घटनाओं को देखने के मेरे नज़रिए और हीदर की उन पर प्रतिक्रियाओं को प्रभावित किया है। "मेरी" दीर्घकालिक बीमारी अब मेरे लिए व्यक्तिगत नहीं है। अब यह मेरी अपनी नहीं है। यह केवल एक ऐसी चीज़ है जिसका हीदर अनुभव कर रही है, और संभवतः उसके ऐसा अनुभव करने का कोई कारण है। यह एक ऐसा सबक है जो बीमारी के साथ जीने से सीखना पड़ता है। इससे

मुझे व्यक्तिगत प्रभाव से खुद को अलग करने और इसकी भावनात्मकता से खुद को अलग करने में मदद मिलती है।
हम यहाँ प्रेम और क्षमा के पाठ सीखने आए हैं। और जब हम ये पाठ सीख लेंगे, तभी हम आगे बढ़ पाएंगे और अपनी पढ़ाई पूरी कर पाएंगे। मेरा जीवन एक नए दृष्टिकोण से देखा जा रहा है। हालाँकि यह बात पहले भी हज़ार बार और
हज़ार तरीकों से कही जा चुकी है, लेकिन इसे पूरी तरह से समझने के लिए अनुभव की कोई बराबरी नहीं है। इस नए दृष्टिकोण को अब मैं स्वयं देख और महसूस कर चुका हूँ, इसलिए यह निर्विवाद है।
हीथर रिवेरा

हीथर ने पुनर्जन्म की यादों के गहन निहितार्थों को खूबसूरती से सारांशित किया है। हम अपने शरीर और मस्तिष्क से कहीं अधिक महान हैं। हम अमर आत्माएं हैं जो हीथर द्वारा बताए गए पाठों को सीखने के लिए भौतिक रूप में यहाँ अवतरित होती हैं। पुनर्जन्म की वास्तविकता को समझने से मृत्यु का भय कम हो जाता है, क्योंकि हम जानते हैं कि हमारी चेतना शारीरिक मृत्यु के बाद भी जीवित रहती है। आप पहले जी चुके हैं, उस जीवन में आपकी मृत्यु हो चुकी है, और अब आप एक नए और भिन्न शरीर में फिर से यहाँ हैं। आपका वह भाग जो पुराने शरीर की मृत्यु के बाद भी बना रहता है और फिर एक शिशु के रूप में पुनर्जन्म लेता है, उसे अक्सर आत्मा, या अंतरात्मा, या शाश्वत चेतना कहा जाता है। यह पहचान कि हम आत्माएं हैं या कभी न खत्म होने वाली चेतना हैं, अविश्वसनीय रूप से मुक्तिदायक है। हम समझते हैं कि हम आध्यात्मिक प्राणी हैं, न कि केवल क्षणिक मनुष्य। हम कभी नहीं मरते, क्योंकि हम वास्तव में कभी जन्म नहीं लेते। तो फिर डरने की क्या बात है?
अगर आपको बचपन में पुनर्जन्म की अवधारणा नहीं सिखाई गई थी—और मुझे तो निश्चित रूप से यह नहीं सिखाया गया था और मैं इसमें विश्वास भी नहीं करता था—तो इसका मतलब यह नहीं है कि यह अवधारणा गलत है। खुले दिमाग से सोचना और इन घटनाओं से सीखते रहना बहुत ज़रूरी है ताकि आप अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच सकें। हीथर ने ठीक यही किया और उसकी ज़िंदगी पूरी तरह बदल गई। पिछले जन्म में गले या गर्दन में लगी चोट निश्चित रूप से वर्तमान जन्म में बोलने संबंधी समस्याओं का कारण बन सकती है, लेकिन इसके अन्य संभावित कारण भी हो सकते हैं। हो सकता है कि पिछले जन्म में आपने जो कहा हो, उसके लिए

आपको दंडित किया गया हो, या यहाँ तक कि आपकी जान भी ले ली गई हो। हो सकता है कि वे शब्द ही जानलेवा रहे हों। इस जन्म में इसका परिणाम यह होता है कि आपको अपने शब्दों पर नियंत्रण रखना पड़ता है, या फिर पुनरावृत्ति से बचने के लिए धीरे और सावधानी से बोलना पड़ता है। शब्द जानलेवा हो सकते हैं।
जब कारण और प्रभाव के बीच संबंध का पता चल जाता है और उसे समझ लिया जाता है, तो लक्षण आमतौर पर गायब हो जाते हैं। हीथर के मामले में, एक शारीरिक समस्या दूर हो गई। मीरा के ग्राहक और अगले मामले के विषय, जियोर्जियो के मामले में, लक्षण का स्वरूप भावनात्मक था। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि समस्या शरीर में प्रकट होती है या मन में। उपचार का यह प्रतिमान सभी पर लागू होता है।

जीवन कठिन होना जरूरी नहीं है। एक क्लाइंट के साथ मेरा एक सेशन विशेष रूप से दिलचस्प और मार्मिक कहानी थी, न केवल समृद्ध विवरणों, अहसासों और भावनात्मक उपचार के कारण, बल्कि इसलिए भी कि क्लाइंट ने दो अलग-अलग भाषाओं में बात की, जिनमें से न तो वह और न ही मैं जानता था।
जॉर्जियो ने खुद को मध्य पूर्व के प्राचीन काल के एक भीड़ भरे कक्ष में पाया। वह उन लोगों के समूह में शामिल था जो उस देश के राजा से मिलने आए थे; वे शरणार्थी थे जो वहाँ बसना चाहते थे। सिंहासन की ओर जाने वाले मार्ग के दोनों ओर सेवक खड़े थे। एक सलाहकार ने राजा के कान में कुछ फुसफुसाया। इस बीच, भीड़ बेसब्री से इस बात के फैसले का इंतजार कर रही थी कि उनके साथ क्या होगा। एक महत्वपूर्ण निर्णय लिया जाना था।
राजा अपने सिंहासन से उठे, सीढ़ियों से नीचे उतरे और बोले, “अनन शटलान तेमुक।”
यह वह भाषा नहीं थी जिसे भीड़ समझती थी, और किसी को भी इसका अर्थ नहीं पता था। वे सब आपस में घबराकर फुसफुसा रहे थे। सैनिकों ने उन्हें घेर लिया था, और शरणार्थी डरे हुए थे कि कहीं उन्हें मार न दिया जाए। हालांकि, उनकी जान बख्श दी गई, और उन्हें कस्बे के बाहरी इलाके में एक अलग, निर्धारित क्षेत्र में बसने की अनुमति दी गई, जहाँ की ज़मीन उपजाऊ नहीं थी। वहाँ ज़्यादा कुछ नहीं उगता था, और वे गुज़ारा करने के लिए मुख्य रूप

से पशुपालन करते थे। जीवन बहुत कठिन था। मैंने जियोर्जियो से उसके घर जाकर यह देखने को कहा कि वह कहाँ रहता है।
बोलते-बोलते उसकी आँखों से आँसू बहने लगे। “मैं एक लड़की हूँ, एक किशोरी। मैं घर आई और मेरी माँ मुझे बता रही है कि ज़िंदगी कितनी मुश्किल है। यह हमेशा से ही मुश्किल रही है, और हमेशा हमारे लिए मुश्किल ही रहेगी। वह मुझसे बहुत प्यार करती है, और वह मुझे बता रही है कि हम जहाँ भी जाएँ, ज़िंदगी हमेशा हमारे लिए मुश्किल ही रहती है। और मैं उसकी बात मानती हूँ। मैं उसकी बात सुनती हूँ और सिर हिलाती हूँ। मैं उससे सहमत हूँ। हमें बहुत मेहनत करनी पड़ती है।”
मैंने पूछा, "क्या वह परेशान है? क्या उसके दिल पर कोई भारी बोझ है?" “नहीं। वह परेशान नहीं है। वह बस मुझे बता रही है कि हमारी स्थिति कैसी है। यही हमारी नियति है।”
उस जन्म में जियोर्जियो नाम की उस लड़की ने इन कथनों को स्वीकार कर लिया और आत्मसात कर लिया। वह इसे अपनी आँखों से देख रही थी और उसने कभी अपनी माँ के रवैये पर सवाल नहीं उठाया।
जॉर्जियो ने मुझे बताया कि उस जन्म में वह इकलौती संतान थी, जिसका नाम अनाश था। मैंने उससे अनाश की माँ के बारे में पूछा। उसने कहा, "वह मेरी वर्तमान माँ है। इस जन्म में वह अब की तुलना में कहीं अधिक मजबूत है, लेकिन उसकी आत्मा वही है।"
अनाश के पिता लंबे कद के, गंजे और दाढ़ी वाले व्यक्ति थे। एक दिन सैनिक आए और उनके घर के ठीक सामने भाले से उनकी हत्या कर दी। उन्होंने कुछ चुराया था। माँ को उनके अपराध के बारे में पता था और उन्हें शायद इस बात का आभास था कि ऐसा हो सकता है, क्योंकि सैनिकों के आने पर वह बहुत सतर्क थीं और उन्होंने तुरंत अपनी बेटी को घर के अंदर छिपा लिया।
“इस घटना का महत्व मेरे पिता की मृत्यु में नहीं, बल्कि मेरी माँ की उस पर प्रतिक्रिया में है। इसने उन सभी बातों की पुष्टि की जिन पर वह विश्वास करती थीं और जो उन्होंने मुझे सिखाई हैं—कि जीवन दुख और पीड़ा से भरा है। यही हमारा भाग्य है। और यही बात मेरी माँ आज भी मुझसे कहती हैं,” जियोर्जियो ने समझाया।
उस लड़की की शादी कस्बे में रहने वाले एक आदमी से हुई। समय बीतने के साथ-साथ, अनाश के कबीले के युवा लोग धीरे-धीरे कस्बे में शादी करके और काम

करके वहां के माहौल में घुलमिल गए। मैंने अनाश से पूछा कि क्या वह अक्सर अपनी माँ से मिलने जाती थी।
“हां,” जियोर्जियो ने कहा। “मैं उसके लिए संतरे लाता हूं।”
जॉर्जियो की आँखों से आँसू बहने लगे और उसकी आवाज़ में उसके भाव साफ झलक रहे थे। अनाश अक्सर चुपके से रोटी और संतरे के चपटे टुकड़े चुराकर अपनी माँ के लिए ले आती थी। अब अनाश की ज़िंदगी थोड़ी बेहतर हो गई थी। वह जिस घर में रहती थी, वह एक असली घर था, कोई तंबू या झोपड़ी नहीं। उनके पास अभी भी पैसे नहीं थे, या बहुत कम थे, लेकिन अनाश का पति एक चक्की वाला था, जिससे उन्हें खाने-पीने का नियमित साधन मिल जाता था। वह भी यहूदी था, और भले ही वह भी एक अल्पसंख्यक समूह का हिस्सा था, यहूदी लोग अनाश के कबीले की तुलना में समाज में ज़्यादा घुल-मिल गए थे। जॉर्जियो, अनाश की तरह, एक दूसरी भाषा में बोलने लगा और बोला, "अब मुझे हिब्रू के ये सारे शब्द पता हैं।"
अनाश के जीवन का अगला महत्वपूर्ण क्षण उनकी मां की मृत्यु थी। “मेरी मां बूढ़ी हैं। वह बूढ़ी और बीमार हैं। मैं उनके चेहरे को छू रही हूं। वह मर रही हैं। मैं कह रही हूं कि मैं उनसे प्यार करती हूं। वह कमजोर हैं। वह हड्डियों का ढांचा मात्र हैं। मैं उनके बहुत करीब थी।”
मैंने पूछा, "आप कैसा महसूस कर रहे हैं?"
जॉर्जियो ने कहा, "मैं बहुत, बहुत परेशान महसूस कर रहा हूँ। मुझे लगता है कि वह सही थी, कि जीवन वाकई बहुत कठिन है।"
अनाश के रूप में अपने उस जन्म में, जियोर्जियो को यह सीखना था कि जीवन को संघर्ष मानना मात्र एक धारणा है, जीवन को देखने का एक तरीका मात्र है, एक विश्वास मात्र है। अपने वर्तमान पुनर्जन्म में भी वह यही मानता रहा। लेकिन जीवन केवल दुख और पीड़ा ही नहीं है। परिवर्तन ऐसे होते हैं जिनकी कोई भविष्यवाणी नहीं कर सकता; घटनाएँ ऐसे घटित होती हैं जिनकी कोई अपेक्षा नहीं कर सकता। और यह जियोर्जियो और उसकी माँ दोनों के लिए एक बहुत महत्वपूर्ण सबक है। उसकी माँ आज भी पूरी तरह से मानती है कि जीवन एक संघर्ष है, और परिणामस्वरूप उसके जीवन की हर परिस्थिति ने उसकी इस धारणा की पुष्टि की। जीवन संभावनाओं से भरा है। चमत्कार होते हैं, और उन दोनों को यह जानना आवश्यक था।

अपने वर्तमान जीवन में, जियोर्जियो अपनी माँ से वही बातें सुनते हुए बड़ा हुआ जो उन्होंने उसे अनाश के नाम से जाने जाने के समय सिखाई थीं। जियोर्जियो ने वही दृष्टिकोण अपनाया और प्रतिगमन से पहले अपने सामने आई कठिनाइयों का वर्णन करते हुए, उसने अपने जीवन को एक ऐसी चीज़ के रूप में बताया जिससे लगातार संघर्ष करना और जीवित रहना आवश्यक था। जीवन को युद्धक्षेत्र मानने का यह दृष्टिकोण उसके जीवन के हर पहलू में झलक रहा था: उसका करियर, उसकी आर्थिक स्थिति, उसके रिश्ते और यहाँ तक कि एक कलाकार के रूप में उसकी रचनात्मक अभिव्यक्ति भी।
हमारे सत्र के बाद, जियोर्जियो ने जीवन को संघर्ष मानने की धारणा से खुद को अलग करने का फैसला किया। उन्हें एहसास हुआ कि अनाश के जीवन में जिन परिस्थितियों ने यह धारणा पैदा की थी, वे जियोर्जियो के जीवन में मौजूद नहीं हैं, और अब वह एक अलग व्यक्ति हैं। नकारात्मक होने या इस बात की चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं थी कि चीजें उनके नियंत्रण से बाहर हैं। उन्होंने समझा कि उनके पास चुनाव करने की शक्ति है, और उन्हें दुनिया को अपनी माँ की नज़र से देखने की ज़रूरत नहीं है। उन्होंने हर अच्छी चीज़ के लिए आभारी होने का विकल्प चुना, बजाय इसके कि उसे नज़रअंदाज़ करें और गलतियों पर ध्यान केंद्रित करें। जियोर्जियो ने जीवन को संभावनाओं और आशीर्वादों के एक अद्भुत विस्तार के रूप में देखने और जीने का निर्णय लिया।
हमारे रिग्रेशन सेशन को एक साल से ज़्यादा हो गया है। जियोर्जियो से बात करने पर मुझे पता चला कि उनमें आया बदलाव स्थायी है। उस सेशन से उन्हें जो समझ मिली, उससे वे अपने जीवन में लगातार संघर्ष करने की ज़रूरत से मुक्त हो गए हैं। अब वे जानते हैं कि जीवन संभावनाओं से भरा है और चमत्कार होते हैं।
मीरा केली

इस अध्याय की प्रस्तावना में मैंने उल्लेख किया था कि वयस्क होने पर हम जिन चीजों का सामना करते हैं, वे उन अनपरीक्षित विचारों और दृष्टिकोणों की पुष्टि या खंडन कर सकती हैं जो शायद हमें बचपन में सिखाए गए थे और जिन्हें हमने बिना सोचे-समझे और बिना परखे ही अपना लिया था। जियोर्जियो का वृत्तांत इस बात का एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करता है कि कैसे ये

प्रारंभिक मान्यताएँ और धारणाएँ विकृत या यहाँ तक कि गलत भी हो सकती हैं। नई समझ शुरू में अटपटी या विचित्र लग सकती है क्योंकि वे अपरिचित होती हैं, लेकिन समय और धैर्य के साथ, सत्य की विजय होती है। मीरा ने कुशलतापूर्वक जियोर्जियो को जागरूकता के उच्च स्तर तक पहुँचाया। परिणामस्वरूप उनका जीवन कहीं अधिक संतुष्टिदायक और आनंदमय हो गया।
जॉर्जियो और उसकी माँ, दोनों जन्मों में, जीवन को कठिन मानते थे। वे अकेले नहीं हैं। वर्षों से, कई पाठकों और कार्यशाला प्रतिभागियों ने मुझसे पूछा है कि हम इस कठिन भौतिक आयाम में क्यों हैं? हम स्वर्गिक आयाम में क्यों नहीं रह जाते और वहाँ क्यों नहीं सीखते, जहाँ हमें भौतिक अस्तित्व का बोझ और पीड़ा नहीं उठानी पड़ती?
यह एक जटिल प्रश्न है, क्योंकि इसमें एक बहुत ही उच्च आध्यात्मिक दृष्टिकोण निहित है। यह मानो ईश्वर के मन को जानने का प्रयास है। मेरा उत्तर अपूर्ण है, लेकिन इसने कुछ लोगों की मदद की है।
मैं भौतिक अस्तित्व की तुलना बालवाड़ी के पहले दिन से करता हूँ, जब हमें घर के परिचित और सुख-सुविधाओं को छोड़कर स्कूल जाना पड़ता था और विभिन्न कक्षाओं और क्लासरूमों से गुज़रने का वह तनावपूर्ण सफर शुरू करना पड़ता था। बालवाड़ी का एक बच्चा शायद आपत्ति जताते हुए कहे, “मुझे इसकी क्या ज़रूरत है? मैं घर पर रहकर ही क्यों नहीं सीख सकता? वैसे भी स्कूल की किसे ज़रूरत है? मैं अपने घर में रहकर बहुत खुश था। मैं यहाँ नहीं रहना चाहता!” लेकिन छोटे बच्चे में स्कूल के उद्देश्य और महत्व को समझने की क्षमता नहीं होती: शिक्षा प्राप्त करना, कई विषय सीखना, करियर के लिए तैयारी करना, समाज में अपनी भूमिका निभाना, जीविका कमाना, सहपाठियों से मेलजोल रखना इत्यादि। बच्चे को यह एहसास नहीं होता कि घर बदलेगा, माता-पिता बूढ़े हो जाएंगे, सेवानिवृत्त होंगे या कहीं और चले जाएंगे। सब कुछ बदलता है।
हम एक छोटे बच्चे की तरह हैं। हम पूरी तरह से नहीं समझते कि हम पृथ्वी पर इस भौतिक विद्यालय में क्यों हैं, लेकिन फिर भी सच्चाई यह है कि हम यहाँ हैं, चाहे कारण कुछ भी हो। और हमें इसका भरपूर लाभ उठाना होगा, अपने आध्यात्मिक पाठ सीखने होंगे और फिर, एक छोटे बच्चे की तरह जो स्कूल में लंबे दिन के बाद घर लौटता है, अंततः अपने असली घर में वापस जाना होगा।

शांति की खोज।
मेरे पति और मैं आपके लॉस एंजिल्स सेमिनार में शामिल हुए। मैंने ह्यूस्टन से आखिरी समय में यात्रा बुक की, एक सपने की वजह से। यात्रा से कुछ दिन पहले, मैंने सपना देखा कि आपने मेरा हाथ मिलाया और मेरे कान में कुछ कहा। मुझे आपकी बात समझने में थोड़ा समय लगा, लेकिन जब आप मेरे पति से हाथ मिला रही थीं, तब मुझे आखिरकार समझ आया कि आप क्या कह रही थीं। आपने कहा कि इस जन्म में मेरे बच्चे नहीं होंगे क्योंकि मैंने अपने पिछले दो जन्मों में दो बच्चे खो दिए थे, और इसीलिए मुझे बच्चे पैदा करने से डर लगता है। अरे बाप रे, यह सुनकर मैं एकदम जाग गई और अंदर ही अंदर परेशान हो गई, क्योंकि मुझे बच्चे पैदा करने से डर नहीं लगता। मैं गर्भधारण करने की कोशिश करते-करते थक चुकी हूँ और अब प्रकृति को अपना काम करने दे रही हूँ। मुझे इसके बारे में और जानना ही था!
आपके पूर्व-जन्म प्रतिगमन पर आयोजित सुबह के सेमिनार के दौरान, मेरे मन में एक श्वेत महिला की छवि उभरी जो पहाड़ों में अपने पति और बेटे के साथ रहती थी। उनका जीवन सरल और शांतिपूर्ण था। अंत में, जब आपने पूछा कि उस जीवन से क्या सबक मिलता है, तो मुझे केवल परम संतोष और शांति का अनुभव हुआ। तब मुझे यह एहसास हुआ कि मेरा जीवन कैसा भी हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, जब तक मैं संतुष्ट, शांत, दयालु, धैर्यवान और उदार होना सीख रही हूँ। जब तक मैं जीवन, आपकी पुस्तकों और बौद्ध धर्म की सभी महान शिक्षाओं को सीख रही हूँ, तब तक मैं ठीक हूँ। भले ही मेरे बच्चे न हों, कोई बात नहीं। मैं एक बाल रोग विशेषज्ञ दंत चिकित्सक हूँ और हर दिन बच्चों के
साथ काम करती हूँ, और यही मेरे लिए खुशी है। इस संदेश को जानने का अवसर देने के लिए धन्यवाद।
मिशेल लिन

मिशेल की कहानी संक्षिप्त लेकिन प्रभावशाली है। इसका अंत अभी तक लिखा जाना बाकी है। मुझे यकीन है कि उन्होंने अपने अनेक जन्मों में सैकड़ों या शायद हजारों बच्चों को जन्म दिया होगा। वर्तमान जीवन में, वह प्रतिदिन बच्चों की देखभाल करती हैं। आध्यात्मिक साधना के बाद प्राप्त उनकी अंतर्दृष्टि और ज्ञान का खजाना अत्यंत प्रेरणादायक है। करुणा, धैर्य और

उदारता के मूल स्वरूप को मुक्ति के मार्गदर्शक और सीढ़ी के रूप में समझना कितना बड़ा आशीर्वाद है! मिशेल इसे गहन और अनुभवजन्य स्तर पर समझती हैं। वह जानती हैं।
पिछले कई वर्षों में, मेरे पास कई महिला मरीज़ प्रजनन संबंधी समस्याओं के साथ आई हैं। उनमें से काफी महिलाएं पिछले जन्म के अवरोध (जैसे कि फिर से बच्चा खोने का डर) दूर होने के बाद या स्वीकृति और समझ के माध्यम से तनाव कम होने के बाद गर्भधारण करने में सक्षम हुईं। यदि मिशेल संतुष्टि और शांति के साथ जीवन जीती रहती है, और जो उसके पास है उससे खुश रहती है, तो उसके गर्भवती होने की संभावना नाटकीय रूप से बढ़ जाएगी।
निम्नलिखित दो कहानियाँ इसी विषय को विस्तार से समझाती हैं।

। आखिरी मौका ।
कुछ साल पहले, ब्रायन फ्लोरिडा के एक बड़े सभागार में कार्यशाला दे रहे थे। हम समय से पहले पहुँच गए थे, और ब्रायन कमरे के आगे वाले हिस्से में ध्वनि, प्रकाश व्यवस्था और मंच की व्यवस्था की जाँच में व्यस्त थे। मैं आखिरी पंक्ति में बैठ गई और दिन शुरू होने का बेसब्री से इंतज़ार करने लगी। थोड़ी देर बाद, एक युवती एक सुंदर शिशु को स्ट्रोलर में लेकर कमरे में आई। वह मेरे पास ही बैठ गई। मुझे शिशु बेहद प्यारे लगते हैं; मुझे उनकी खुशबू, उनकी कोमल त्वचा, उनके मुलायम बाल और उनकी प्यारी मुस्कान बहुत पसंद है। वे हमेशा मुझे उन खूबसूरत पलों की याद दिलाते हैं जब मेरे अब बड़े हो चुके बच्चे उस उम्र के थे।
उस युवती और मैंने बच्ची के बारे में थोड़ी बातचीत की, फिर मैंने अपना परिचय दिया। यह जानकर कि मैं ब्रायन की पत्नी हूँ, उसने कहा, "आपको शायद पता नहीं है, लेकिन मेरी बेटी के जन्म के लिए आपके पति ही जिम्मेदार हैं।"
अब, ये वो शब्द नहीं हैं जो कोई भी पत्नी सुनना चाहेगी। एक सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में मुझे जो तटस्थ व्यवहार अपनाने का प्रशिक्षण दिया गया था, उसे याद रखते हुए, मैंने जवाब दिया, "ओह, मुझे और बताइए।"
उसने मुझे बताया कि वह हमेशा से माँ बनना चाहती थी। शादी के तुरंत बाद, उसने और उसके पति ने परिवार शुरू करने का फैसला किया। हालांकि, कई महीने

बीत जाने के बाद भी गर्भधारण न होने पर उन्होंने प्रजनन विशेषज्ञों से सलाह ली। फिर भी वे बच्चे पैदा करने में असमर्थ रहे। महिला ने कई वर्षों तक उपचार और प्रक्रियाओं से गुज़रा, जिनमें से कुछ बहुत ही कष्टदायक, दर्दनाक और शर्मनाक थीं, फिर भी हर महीने दंपति की उम्मीदें निराशा में बदल जाती थीं। उसे एक नए उपचार के लिए दूसरे विशेषज्ञ से मिलने का समय दिया गया था। जब वह उस अपॉइंटमेंट के लिए गाड़ी चला रही थी, तो उसने फैसला किया कि अगर यह प्रक्रिया भी काम नहीं आई, तो वह गर्भधारण करने की कोशिश करना छोड़ देगी। बहुत हो गया था।
डॉक्टर के प्रतीक्षालय में कई गर्भवती महिलाओं से घिरी बैठी वह महिला, अनेक जन्मों, अनेक गुरुओं की अवधारणा और आत्माओं द्वारा अपने माता-पिता को चुनने के विचार में खो गई। उसे याद आया कि ये आत्माएँ उसके परिवार के सदस्यों या मित्रों की हो सकती हैं जो इस दुनिया से विदा हो चुके हैं। सबके सामने, उसने छत की ओर देखते हुए ज़ोर से कहा, “ठीक है। अगर आप में से कोई वापस आना चाहता है, तो यही समय है। मेरे साथ यह आपका आखिरी मौका है!” शायद कोई सुन रहा था। प्रक्रिया सफल रही और नौ महीने बाद इस खूबसूरत बच्चे का जन्म हुआ।
कैरोल वेइस

इस बच्चे के जन्म में शायद मेरी भी कुछ भूमिका रही हो, लेकिन मैंने स्वयं अनेक संतानों को जन्म दिया है। अपने अनेक जन्मों में मैं पुरुष और स्त्री दोनों रूपों में प्रकट हुई हूँ। मैं हर जाति, हर धर्म और हर राष्ट्रीयता की रही हूँ। हम सब भी ऐसे ही हैं, क्योंकि हम अपने शरीर मात्र नहीं हैं, जो केवल हमारे अस्थायी निवास हैं। हम आत्मा हैं, जो एक जीवन से दूसरे जीवन में विचरण करती हैं, और पृथ्वी पर अपने सच्चे आध्यात्मिक स्वरूप को जानने का प्रयास करती हैं।
शरीर से पहचान बनाने से आत्मा से पहचान बनाने की ओर यह दृष्टिकोण परिवर्तन हमारी यात्रा का एक मूलभूत कदम है। अपने सच्चे स्वरूप को जानना मुक्तिदायक और उपचारात्मक दोनों है। अहंकार या सांसारिक मन दैनिक घटनाओं और समस्याओं से आसानी से प्रभावित हो सकता है। लेकिन आत्मा के स्तर पर, हमारी गहरी शांति रोजमर्रा की जिंदगी की छोटी-मोटी आपदाओं या बाहरी

संघर्षों से प्रभावित नहीं होती। एक व्यापक दृष्टिकोण शांति को कायम रखता है और हमारे हृदय को खुला और प्रेमपूर्ण बनाए रखता है।
जेनिफर, जिसकी कहानी आगे बताई गई है, ने एक दिन मसाज थेरेपिस्ट के क्लिनिक में इस दृष्टिकोण को जाना, जहाँ उसे एहसास हुआ कि वह अनजाने में उस शरीर से खुद को जोड़ रही थी जो उसने सैकड़ों साल पहले धारण किया था। यह जुड़ाव शारीरिक रूप से एक निशान के रूप में और मनोवैज्ञानिक रूप से परिवार शुरू करने के डर के रूप में प्रकट हुआ। इस दृष्टिकोण में आए बदलाव ने उसे मातृत्व के सुखों का अनुभव करने की आजादी दी, ठीक वैसे ही जैसे कैरोल की कहानी की युवती को मिला था और जैसे जल्द ही मिशेल को भी मिल सकता है।

दुख के निशान।
मुझे लगता है कि यह बौद्ध धर्म की एक कहावत है, "जब शिष्य तैयार होता है, तब गुरु प्रकट होता है।" नवंबर 2004 में, मैं एक किताबों की दुकान में
था, लास वेगास की लंबी उड़ान के दौरान पढ़ने के लिए एक किताब ढूंढ रहा था, और तभी मेरी नज़र डॉ. वीस की नवीनतम पुस्तक पर पड़ी। जैसे ही मेरी उड़ान रवाना हुई, मैंने पढ़ना शुरू कर दिया और पांच घंटे बाद लास वेगास में उतरने तक पढ़ता रहा। किसी कारणवश, इस पुस्तक ने मुझ पर उनके अन्य ग्रंथों की तुलना में बहुत अलग प्रभाव डाला। शायद यह समय की बात थी; मैं उनके संदेशों को सुनने और उन्हें अपने जीवन में लागू करने के लिए तैयार था।
एक लाइसेंस प्राप्त क्लिनिकल सोशल वर्कर के रूप में, मैं अपने क्लाइंट्स के साथ थेरेपी के एक उपकरण के रूप में पास्ट-लाइफ रिग्रेशन का उपयोग करने के बारे में और अधिक जानने के लिए उत्साहित और उत्सुक थी। मुझे यह जानकर अत्यंत आश्चर्य हुआ कि डॉ. वीस कुछ ही दिनों बाद मियामी बुक फेयर में भाषण देने वाले हैं और साथ ही अपनी पुस्तक पर हस्ताक्षर भी करेंगे। मैंने उनका व्याख्यान सुना और हस्ताक्षर समारोह में मैंने डॉ. वीस को बताया कि उनकी पुस्तक ने मुझ पर कितना गहरा प्रभाव डाला है और उनके बारे में और अधिक जानने की इच्छा व्यक्त की। डॉ. वीस बहुत दयालु थे और उन्होंने मुझसे बात करने के लिए समय निकाला, जैसा कि उन्होंने लाइन में इंतजार कर रहे सभी लोगों के साथ किया, और मुझे अगले वर्ष ऑस्टिन,

टेक्सास में उनके व्यावसायिक प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। मैंने एक सप्ताह का प्रशिक्षण लिया और उसके तुरंत बाद ही उन तकनीकों का उपयोग करना शुरू कर दिया।
हालांकि मैंने भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन पर कई किताबें पढ़ी थीं, अनेक कार्यशालाओं और सेमिनारों में भाग लिया था, और कई चिकित्सकों से परामर्श लिया था, फिर भी मुझे स्वयं कभी कोई सजीव प्रतिगमन अनुभव नहीं हुआ था। मुझे भावनाएँ तो आती थीं, और कभी-कभी गंध का भी अनुभव होता था, लेकिन छवियाँ और संवेदनाएँ कभी पूरी तरह विकसित नहीं हुईं। मेरा पहला वास्तविक भूतपूर्व जन्म का अनुभव तब हुआ जब मुझे लगा कि मैं टेम्पोरोमैंडिबुलर जॉइंट डिसऑर्डर (टीएमजे) के लिए मसाज करवा रही हूँ। मेरे पति का कार एक्सीडेंट हो गया था और उन्हें इलाज के लिए एक मसाज थेरेपिस्ट के पास भेजा गया था। पहले सेशन के बाद उन्होंने मुझे फोन किया और मुझे भी उस मसाज थेरेपिस्ट से मिलने के लिए प्रोत्साहित किया, क्योंकि वह टीएमजे (टेम्पोरोमैंडिबुलर जॉइंट) के इलाज में माहिर थीं। मैं कई सालों से इस समस्या से जूझ रही थी और समय के साथ इसके लक्षण और भी बदतर होते जा रहे थे, इसलिए मैंने तुरंत अपॉइंटमेंट ले लिया।
मालिश के लगभग आधे समय तक पहुँचते-पहुँचते, पूरी तरह सुरक्षित महसूस करते हुए और आराम के अलावा कोई और उम्मीद न रखते हुए, मुझे अचानक कुछ ऐसी चीज़ें दिखाई देने लगीं जिनका मुझे बिल्कुल भी मतलब समझ नहीं आया। तब मुझे एहसास हुआ कि मालिश करने वाली अब मेरे जबड़े पर मालिश नहीं कर रही थी, बल्कि उसके हाथ मेरे सिर के ऊपर मंडरा रहे थे। बाद में मुझे पता चला कि वह सोमाटो इमोशनल रिलीज़ नामक तकनीक का इस्तेमाल कर रही थी। "आप क्या देख रही हैं?" उसने मुझसे पूछा।
शर्मिंदा महसूस करते हुए मैंने कहा, "कुछ नहीं।"
"क्या आपको यकीन है?"
“हां,” मैंने जवाब दिया। अब इन कल्पनाओं और उसके सवालों से उत्सुक होकर मैंने कहा, “आप क्यों पूछ रही हैं?”
उन्होंने कहा, "मैं चाहती हूँ कि आप जो कुछ भी देख रहे हैं, उसका वर्णन करें, चाहे वह कितना भी हास्यास्पद क्यों न हो।" मुझे भी लगा कि यह बिल्कुल हास्यास्पद है, लेकिन मैंने जोखिम उठाया और अपने दृश्य उनके

शायद इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह थी कि यही वो मोड़ था जब मेरे पति और मैंने परिवार शुरू करने की योजना बनाना शुरू किया। हमारी शादी को कई साल हो गए थे और हमने इस संभावना पर लंबे समय से चर्चा की थी, लेकिन मैं कभी आगे बढ़ने के लिए तैयार नहीं थी। मुझे डर था कि बच्चे में कुछ गड़बड़ होगी, वह मुझसे प्यार नहीं करेगा, और बच्चा होने के बाद मेरे पति मुझे छोड़ देंगे, हालाँकि उन्होंने मुझे ऐसा मानने का कोई कारण नहीं दिया था। लेकिन अब मुझे समझ आया कि मेरी चिंताएँ कहाँ से आई थीं: ये चिंताएँ मेरे मन में हज़ारों सालों से थीं। मुझे एहसास हुआ कि मुझे अब
उस जीवन भर के घावों को सहने की ज़रूरत नहीं है; वास्तव में, जब मैंने उनके स्रोत का पता लगाया, तो वे गायब हो गए। अब हम एक प्यारी सी बच्ची के बेहद खुश और गौरवान्वित माता-पिता हैं।
जेनिफर विलियम्स

इनमें से प्रत्येक कहानी न केवल पूर्व जन्मों से संबंधित विषयों को प्रतिध्वनित करती है, बल्कि यह भी दर्शाती है कि हमने मानव मन की शक्ति और सीमाओं को कितना कम आंका है। जेनिफर की कहानी में चेतना को विस्तारित करने वाले कई तत्व मौजूद हैं: उदाहरण के लिए, एक निशान का प्रकट होना और फिर ठीक उसी स्थान पर गायब हो जाना जहाँ पूर्व जन्म में घाव हुआ था। जैसा कि मैंने पहले उल्लेख किया है, शोधकर्ताओं ने उन बच्चों में इसी तरह की घटना को पर्याप्त रूप से प्रलेखित किया है जिनके पूर्व जन्मों के आघातों के स्थान पर महत्वपूर्ण जन्मचिह्न होते हैं।
हमें उन भय और लक्षणों का बोझ ढोने की ज़रूरत नहीं है जिन्हें हम हज़ारों वर्षों से ढो रहे हैं। इनके मूल कारणों को खोजकर और समझकर हम इन प्राचीन बोझों से मुक्त हो सकते हैं। ये हमें हमेशा के लिए ज़ख्मी नहीं कर सकते। कर्म दंड नहीं, बल्कि विकास का अवसर है। जेनिफर के पिछले जन्म के वाइकिंग पुरुषों को उस सुनसान द्वीप पर उसे मरने के लिए छोड़ने का बदला चुकाना होगा। उन्हें यह समझना होगा कि हत्या करना गलत है और जीवन का पोषण करना चाहिए, न कि उसे छीन लेना चाहिए। उन्हें भविष्य में भी ऐसे जन्म मिलेंगे जिनमें वे अपने अनुभवों से यह बुनियादी सबक सीखेंगे। और भले ही ये अनुभव कठिन और पीड़ादायक हों, ये प्रतिशोध नहीं हैं; ये तो केवल अहिंसा का पाठ सीखने का मार्ग हैं।

कर्मिक संबंध जन्म-जन्मांतर तक जारी रहते हैं, क्योंकि रिश्ते फिर से स्थापित होते हैं, विस्तारित होते हैं और परिपूर्ण होते हैं। हमारे प्रियजन समय के साथ-साथ चलते हैं। हम साथ मिलकर सबक सीखते हैं। कभी वे हमें सिखाते हैं, कभी हम उन्हें सिखाते हैं। पृथ्वी हमारा विद्यालय है, और हम सहपाठी और शिक्षक दोनों हैं। जब हम अपने पिछले जन्मों को याद करते हैं, तो हमारी साझा यात्रा के प्रति गहरी सराहना जागृत होती है। रिश्ते की गुणवत्ता और गहरी हो जाती है। अटूट धैर्य प्राप्त होता है, क्योंकि हम संबंध के बहुआयामी और शाश्वत स्वरूप को देख पाते हैं।
समझदारी हमें दूसरों के दिलों और दिमागों में झाँकने की शक्ति देती है। यही सच्ची सहानुभूति है। हम उनके डर, उनकी आशाओं और उनके व्यवहार के मूल कारण को जान लेते हैं। यह सब देखकर हम उनके कार्यों को व्यक्तिगत रूप से नहीं लेते। हम धैर्यवान और स्वीकारशील बन सकते हैं।
ज़ेन भिक्षु थिच न्हाट हान लिखते हैं, "समझ ही प्रेम का आधार है।" क्रिस्टी और उसके बेटे ऑस्टिन की यह कहानी इस सीख को बखूबी दर्शाती है।

चुनौतियों का सामना करते हुए।
इस जीवन में मैंने कई कठिनाइयाँ झेली हैं। यह मेरे लिए एक असाधारण सीखने का दौर है, जिसे मैं सहर्ष और सहजता से स्वीकार करने का प्रयास कर रही हूँ। मेरा एक चार वर्षीय बेटा है जिसे एक दुर्लभ बीमारी है जिसका चिकित्सा साहित्य में पहले कभी उल्लेख नहीं मिलता। गर्भ में विकास के कुछ चरणों के दौरान एक छोटी सी गड़बड़ी हुई थी। ऐसे ही लक्षणों वाले बच्चे जीवित नहीं रह पाए हैं। इसका अर्थ यह है कि वह इस "सिंड्रोम" का अग्रदूत है, क्योंकि उसकी क्षमताओं के बारे में भविष्य में संदर्भ के लिए कोई साहित्य उपलब्ध नहीं है।
मेरे बेटे की सबसे बड़ी चुनौती, सुनने की क्षमता में कमी के अलावा, उसकी चलने-फिरने और शारीरिक गतिविधियों में कठिनाई है। जन्म के समय, वह अपना सिर भी ठीक से नहीं घुमा पाता था। जैसे ही वह चश्मा पहनने लायक हुआ, उसे चश्मा लगवाना पड़ा। उसे सुनने, बोलने और खाने में भी दिक्कतें रही हैं। नौ सप्ताह की उम्र में, ब्रोंकाइटिस और शायद दूध पिलाते समय सांस लेने में दिक्कत के कारण उसकी सांस रुक गई। सौभाग्य से, मैं एक नर्स

एनेस्थेटिस्ट हूँ, और वायुमार्ग को सहारा देना मेरा काम है। (मुझे यकीन है, यह पहले से तय था।) ऑस्टिन छह दिन की उम्र से ही थेरेपी ले रहा है। हम हफ्ते में चार से सात बार थेरेपी के लिए जाते हैं, और मैंने अपने पूरे परिवार को सांकेतिक भाषा सिखाई है। ऑस्टिन अब थोड़ा दौड़ सकता है, सुंदर सांकेतिक भाषा का इस्तेमाल करता है, और लगभग पचास शब्द बोल पाता है। अभी हमें लंबा सफर तय करना है, लेकिन हम उसके साथ सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। वह मेरे जीवन के सबसे बड़े शिक्षकों में से एक है, और उसने मुझे सबसे बड़े दुख भी दिए हैं।
टाम्पा में आपके व्याख्यान के दौरान पहले रिग्रेशन सत्र में मुझे एक अद्भुत अनुभव हुआ। मैं एक ऐसे युग में पहुँच गई जहाँ गाड़ियाँ और पुराने कपड़े हुआ करते थे। कपड़े फटे-पुराने थे और बोरी के बने हुए लग रहे थे। मैं एक पहाड़ी पर चल रही थी; कई और लोग भी चल रहे थे, लेकिन साथ-साथ नहीं। मुझे पता नहीं था कि हम कहाँ जा रहे हैं, और वहाँ कोई सामुदायिक भावना नहीं थी। मैं किसी ऐसे व्यक्ति को ढूंढ रही थी जो भाग गया था। जब मैं पहाड़ी की चोटी पर पहुँची, तो मैंने एक बिना घोड़े वाली गाड़ी देखी, जो थोड़ी लुढ़क कर एक विशाल चट्टान पर रुक गई थी। लोग उसकी ओर दौड़ रहे थे— मैं उन्हें नहीं जानती थी—लेकिन मेरा दिल बैठ गया क्योंकि मुझे पता था कि मेरा छोटा बेटा घायल है। वह इस जीवन में मेरा वही बेटा था; वह दिखने में अलग था, लेकिन आत्मा वही थी। लड़का गाड़ी के नीचे था; कोई भी उसे उससे नहीं हटा पा रहा था। मैं केवल उसके पैर देख पा रही थी। जब वह रो रहा था, कई लोग गाड़ी को उठाने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन वह ढलान पर जा रही थी और उन्हें उसे वापस ऊपर की ओर धकेलना पड़ा। आखिरकार उन्होंने ऐसा किया, और मैं उसे कुछ देर के लिए गोद में ले सकी, लेकिन फिर अनजान लोगों ने उसे मुझसे छीन लिया। वे मेरी मदद करने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन मैं खुद को बहुत असहाय महसूस कर रही थी, और वे मेरी बात सुनने को तैयार नहीं थे। समय बीतता गया, और मैं एक अलग इमारत में थी जहाँ मेरे बेटे को ले जाया गया था। वह भूरे-नारंगी रंग की, सपाट सी दिखने वाली इमारत थी जो मिट्टी या एडोब से बनी थी: एक अस्पताल। मैं प्रवेश द्वार पर खड़ी रही लेकिन अंदर नहीं जा सकी। उसकी वहीं मृत्यु हो गई। मुझे पता है कि वह मुझे चाहता था और मैं भी उसके साथ रहना चाहती थी; मुझे नहीं पता कि मैं अंदर क्यों नहीं

गई। अजनबियों के बीच रोते हुए उसकी मृत्यु हो गई, और मैं इस बात को कभी नहीं भुला पाई कि मैं उसके पास नहीं जा सकी।
मुझे इस बात का पूरा एहसास है कि मुझे इस जीवन में दूसरा मौका मिला है। पिछले जन्म में मैंने अपने बच्चे के लिए ठीक से पैरवी नहीं की। मैं खुलकर नहीं बोली; मैंने उसका बचाव नहीं किया। मुझे बताया गया कि क्या करना है और मैंने बिना सवाल किए उनकी बात मान ली, जबकि मुझे अपने बेटे के साथ रहना चाहिए था और मैं जानती थी कि उसे मेरी ज़रूरत है। हमारे पास कोई और नहीं था। इस जन्म में मैं एक नर्स प्रैक्टिशनर बन गई हूँ। ऑस्टिन के जीवन के पहले दो वर्षों में दो सौ से अधिक चिकित्सा और उपचार संबंधी अपॉइंटमेंट हुए, और वह कभी भी मेरे बिना नहीं गया। अब मैं समझती हूँ कि मैं लोगों के उसे छूने से इतना क्यों डरती हूँ और मैं उसके साथ हुए बिना उसे कोई भी प्रक्रिया या थेरेपी क्यों नहीं करवाने देती। पिछले जन्म में पैर की चोटों और घावों से हुए रक्तस्राव के कारण चार साल की उम्र में उसकी मृत्यु हो गई; इस जन्म में, वह लगभग उसी उम्र का था जब उसने स्वतंत्र रूप से चलना शुरू किया था। मैंने दिव्यांग बच्चों के लिए एक गैर-लाभकारी संस्था, “होप, अचीव, लर्न, ओवरकम” (HALO) अकादमी भी स्थापित की है, जहाँ उनकी सभी चिकित्सा और सांकेतिक भाषा संबंधी ज़रूरतें पूरी की जा सकती हैं। आपकी कार्यशाला में मेरे बगल में बैठी महिला शायद हमें स्कूल के
लिए दान का चेक भेजेंगी ताकि हम अपनी खुद की इमारत का निर्माण कर सकें। शुरू से अंत तक की पूरी कहानी आपस में जुड़ी हुई है और यह एक बेहद
खूबसूरत अनुभव रहा है, एक अपार आशीर्वाद जिसने मेरा जीवन बदल दिया है। मुझे जो ज्ञान और समझ मिली है, वह अद्भुत है।
क्रिस्टी राइले

क्रिस्टी इस महान पृथ्वी विद्यालय में स्नातकोत्तर स्तर की छात्रा हैं। वह प्रेम से परिपूर्ण हैं और ऑस्टिन तथा अन्य अनेक लोगों को अपना भरपूर योगदान दे रही हैं। बैलगाड़ियों और पुराने वस्त्रों के युग में बिताए उनके अतीत ने उन्हें इस जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार किया है। उन्होंने खूब सीखा है।
और हाँ, इन कार्यशालाओं में आपके बगल में बैठे लोग संयोग से यहाँ नहीं हैं।
दैवीय मार्गदर्शन, एक परिपूर्ण प्रक्रिया, हमेशा काम करती रहती है।

आकस्मिक घटनाएँ वास्तव में आकस्मिक नहीं होतीं, भले ही उस समय हम उनका अर्थ या उद्देश्य न समझ पाएँ। चाहे हम इन घटनाओं को नियति, संयोग, कृपा, स्रोत क्षेत्र, सार्वभौमिक इच्छा या किसी अन्य नाम से पुकारें, वे आकस्मिक नहीं होतीं। हर चीज़ का कोई न कोई कारण प्रतीत होता है, और समय और चिंतन के साथ अंततः उसका अर्थ स्पष्ट हो जाता है।
कभी-कभी कोई उन्नत आत्मा हमें महत्वपूर्ण सबक सिखाने के लिए स्वेच्छा से भौतिक शरीर में अवतार लेती है। ऑस्टिन ने ऐसा ही किया है। गंभीर विकासात्मक असामान्यताओं से भरे उसके जन्म ने क्रिस्टी को प्रेम और करुणा में महारत हासिल करने का अवसर प्रदान किया है। उसका प्रेम निःशर्त है। वह बदले में कुछ नहीं मांगती। उसकी करुणा सार्वभौमिक है, और हेलो अकादमी न केवल उसके अपने बच्चे बल्कि कई अन्य बच्चों को भी हार्दिक सहायता प्रदान करती है।
मुझसे कई बार पूछा गया है कि विकसित आत्माएं किसी पीड़ादायक और दुर्बल करने वाली स्थिति वाले शरीर को क्यों चुनती हैं। यह प्रश्न अक्सर ऑटिज़्म, सिज़ोफ्रेनिया या किसी अन्य प्रकार के गंभीर मानसिक विकार, सेरेब्रल पाल्सी या किसी अन्य प्रकार की मांसपेशियों की कमजोरी, या किसी भी अन्य बीमारी से पीड़ित व्यक्ति के रिश्तेदारों द्वारा पूछा जाता है, क्योंकि इन परिवार के सदस्यों ने स्वयं देखा है कि ऐसे व्यक्तियों के लिए जीवन कितना कठिन हो सकता है। अक्सर लोग इन स्थितियों को कर्मों का दंड मानते हैं। लेकिन जैसा कि मैंने पहले लिखा है, कर्म कोई दंड नहीं है; यह सीखने और विकास का एक साधन मात्र है। कई आत्माएं, विशेष रूप से ऑस्टिन जैसी उन्नत आत्माएं, उस अनुभव को जानने के लिए एक कमजोर अवस्था में जन्म लेना चुनती हैं। उन्होंने कई जन्मों में देखभाल करने वाले की भूमिका निभाई होगी, लेकिन अब उन्हें प्रेम प्राप्त करना सीखना है। प्रेम संतुलित होना चाहिए। यह निर्णय इसलिए भी लिया जाता है ताकि अन्य लोगों को प्रेम व्यक्त करने का अवसर मिल सके। ऑटिज़्म से ग्रसित व्यक्ति को देखभाल और स्नेह की आवश्यकता होती है, और इससे अन्य लोगों को स्नेह, दान और करुणा प्रकट करने का अवसर मिलता है। इसलिए, यह स्थिति किसी दंड या कर्म का परिणाम नहीं है, बल्कि अन्य आत्माओं को उनके आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ने में सहायता करने की एक अत्यंत प्रेमपूर्ण और उदार इच्छा का परिणाम है।

बुद्धिमान और प्रेममय प्राणी हमेशा हमारे बीच मौजूद होते हैं। हो सकता है कि हम उन्हें पहली बार में पहचान न पाएं। हो सकता है कि हम उन्हें शिक्षक के रूप में न देखें। हमारा मन ही हमारे बीच आड़े आ जाता है।
"यह नन्हा बच्चा मुझे कैसे सिखा सकता है?"
हमारे हृदय पहले से ही इस बात से अवगत हैं।

क्रिस्टी और ऑस्टिन की तरह ही, बच्चे का जन्म अक्सर जीवन की इस पाठशाला में एक समृद्ध शिक्षा प्रदान करता है, लेकिन बच्चे का खोना भी एक विनाशकारी और शक्तिशाली शिक्षक साबित हो सकता है। निम्नलिखित कहानी इस विचार को और अधिक गहराई से समझाती है।

सफलता की तलाश में।
मेरी एक क्लाइंट, एना सिल्वरनेल स्वेट, ने 2008 में इस प्रक्रिया का अनुभव किया। वह अभी भी अपने काम के परिणामों का आनंद ले रही हैं। मैंने उनसे अपनी कहानी बताने के लिए कहा है, और वह इस प्रकार है:

कई वर्षों तक मुझे ऐसा महसूस होता रहा कि मैं लगातार अपनी ही सफलता को बर्बाद कर रहा हूँ, एक के बाद एक नौकरी या रिश्ते को छोड़ रहा हूँ या उससे बाहर निकल रहा हूँ, ठीक उसी समय जब चीजें आगे बढ़ने लगती हैं। इसलिए मैंने यह निर्धारित करने के लिए भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन का प्रयास करने का फैसला किया कि क्या यह समस्या किसी अन्य जन्म के अनुभव से चली आ रही है।
पूर्व जन्म प्रतिगमन से मेरा कोई पूर्व अनुभव नहीं था और पुनर्जन्म बनाम परलोक के बारे में मेरी राय अनिश्चित थी, इसलिए मैंने कुछ उत्साह और जिज्ञासा के साथ, लेकिन कम उम्मीदों के साथ एक समूह सत्र में भाग लिया। जब मुझसे इस यात्रा के उद्देश्य को लिखित रूप में बताने के लिए कहा गया, तो मैंने इस बात पर फिर से ज़ोर दिया कि मैं यह पता लगाना चाहती हूँ कि मैं हमेशा एक निश्चित स्तर की उपलब्धि के बाद क्यों पीछे हट जाती हूँ।

जो कठिनाइयाँ झेलीं, वे सब व्यर्थ हो गईं क्योंकि अंत में मैं अपने बेटे की रक्षा करने में असफल रहा।
सत्र समाप्त होने के बाद, मैं बहुत भावुक हो गया और सैकड़ों साल पहले हुई एक क्षति के लिए दुखी हुआ। जवाब खोजने के लिए, मैंने अगले दिन ऑनलाइन कुछ शोध किया। मेरी जानकारी के अनुसार, मुझे उस दौरान ब्रिटिश धरती पर लड़े गए किसी भी युद्ध के बारे में पता नहीं था, और हालांकि मैं अमेरिकी अनिवार्य सैन्य सेवा के बारे में अच्छी तरह से जानता था, मुझे इस बात का कोई अंदाजा नहीं था कि उस समय इंग्लैंड में भी ऐसी कोई व्यवस्था थी या नहीं। मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि 1600 के दशक के मध्य से अंत तक तीन ब्रिटिश गृहयुद्ध हुए थे। इससे अमेरिकी गृहयुद्ध की वर्दी में उस लड़के की छवि, जो एकमात्र गृहयुद्ध था जिससे मैं परिचित था, कहीं अधिक तर्कसंगत हो गई; यह उसकी मृत्यु के बारे में मेरे मन को मिलने वाला सबसे स्पष्ट संकेत था। दोनों पक्षों में भर्ती हुए कई सैनिकों को काउंटी लॉर्ड्स, रईसों और सैन्य अधिकारियों द्वारा जबरदस्ती या जबरन भर्ती किया गया था। ऐसा लगता है कि ग्रामीण इंग्लैंड की अधिकांश आबादी युद्ध के प्रति तटस्थ थी, न तो संसद का पक्ष ले रही थी और न ही राजा का। दोनों युद्धरत पक्षों के लिए अपनी रेजिमेंटों में सैनिकों की संख्या बनाए रखने का एकमात्र तरीका सक्षम युवा पुरुषों को जबरदस्ती या चालाकी से भर्ती करना था। मुझे तुरंत एहसास हुआ कि उस जन्म में मेरा बेटा ब्रिटिश गृहयुद्ध में मारा गया था, और वास्तव में उसे उसकी इच्छा के विरुद्ध जबरन भर्ती किया गया था। हालाँकि हम "ज़मींदार" थे, हम समाज में कोई धनी या प्रतिष्ठित परिवार नहीं थे; इसलिए, मेरा बेटा ठीक उसी तरह का व्यक्ति था जिसकी तलाश सेना कर रही होगी, एक ऐसा व्यक्ति जिसकी कमी किसी को स्पष्ट रूप से महसूस नहीं होगी, एक ऐसा व्यक्ति जिसके परिवार के पास उसकी भर्ती के खिलाफ कोई उपाय नहीं होगा। ऐतिहासिक अनुमानों के अनुसार, इन गृहयुद्धों के दौरान लगभग 185,000 पुरुष मारे गए थे - जो उस समय इंग्लैंड की पुरुष आबादी का एक चौथाई हिस्सा था।
अंत में, मुझे एहसास हुआ कि उस जीवन की त्रासदी नए जन्मों में भी मेरे साथ बनी रही, जिससे मेरे मन में यह भावना बनी रही कि चाहे मैं कितनी भी मेहनत करूँ या कितनी भी सफल हो जाऊँ, असफलता अपरिहार्य है क्योंकि हमेशा कुछ ऐसे कारक होते हैं जिन पर हमारा नियंत्रण नहीं होता और ऐसे परिणाम

होते हैं जिनका हम अनुमान नहीं लगा सकते। सारा की पीड़ा ने मुझे कभी नहीं छोड़ा। यह जानते हुए कि यही मेरे महत्वपूर्ण मोड़ पर जीवन त्यागने की प्रवृत्ति का स्रोत था, मैं सारा और उसके परिवार को पीछे छोड़कर इस जीवन में अपनी व्यक्तिगत सफलता पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम हुई। इतना ही नहीं, मैं इस जीवन में अपनी सबसे बड़ी बेटी को उस जुड़वां लड़की के रूप में पहचान पाई जिसने शादी की और परिवार बसाया; उस जीवन में उसका बेटा (मेरा पोता) वास्तव में इस जीवन में मेरा बेटा था। तब मुझे समझ आया कि इस जीवन में मेरे बेटे और बेटी को मेरे ध्यान और स्वीकृति की आवश्यकता सारा के जीवन में मेरे साथ उनके अनुभव से उपजी थी। अत्यधिक शोकग्रस्त और निराश सारा अपने मृत बेटे के साथ जैसा जुड़ाव महसूस करती थी, वैसा अपने बेटों के साथ कभी नहीं कर पाई।
आज मैं अपने सपनों को साकार करने, आयरलैंड की यात्रा करने, अपना पहला उपन्यास प्रकाशित करने और अपने तीनों बच्चों के साथ एक घनिष्ठ और प्रेमपूर्ण संबंध का आनंद लेने में लगी हूँ। मैं सारा की अथक परिश्रमशीलता के लिए आभारी हूँ, लेकिन उससे भी अधिक अपनी उपलब्धियों का आनंद लेने और आराम करने के अवसर के लिए आभारी हूँ—ऐसा अवसर जो उसे कभी नहीं मिला। यह जानते हुए कि अतीत अभी भी मुझे सता रहा है, मुझे उससे आगे बढ़ने, सफलता के अपने डर को एक चेहरा और नाम देने और सारा के दुख को उसके बेटे के साथ इंग्लैंड में ही दफनाने का ठोस प्रयास करने की शक्ति मिली। मेलानी हैरेल

मेलानी की क्लाइंट, अन्ना, अपने पिछले अंग्रेज़ी जीवन के दुखों से उबरने में सक्षम रहीं, जिससे वे रुकावटें दूर हो गईं और उन्हें लिखने, सफल होने और अपने रिश्तों को सुधारने की आज़ादी मिली। वह उस पिछले जीवन से पुनर्जन्म लेने वाली कई आत्माओं को भी पहचान पाईं, जिससे उन्हें उनके वर्तमान भय और ज़रूरतों को समझने में मदद मिली। हम समय के साथ कई बार एक ही आत्मा के साथ यात्रा करते हैं, अक्सर अलग-अलग रिश्तों में पुनर्जन्म लेते हैं; उदाहरण के लिए, अन्ना के मामले में, एक पोता बेटे के रूप में वापस आता है। धुंधली यादें अक्सर वर्तमान जीवन में सामने आती हैं और दोहराई जाती हैं। पहचान और समझ के माध्यम से, नकारात्मक रिश्ते के पैटर्न को सुधारा और बेहतर बनाया जा सकता है।

एना ने अपनी सफलता की भावना को लेकर चल रही परेशानी के कारणों का पता लगाने के लिए थेरेपिस्ट मेलानी से परामर्श करके बुद्धिमानी का परिचय दिया। वर्षों से, और विशेष रूप से अपने मनोचिकित्सा अभ्यास में, मैंने ऐसे कई लोगों को देखा है जो खुद को असफल महसूस करते हैं। उन्होंने कोई ऐसा लक्ष्य हासिल नहीं किया है जिसे वे "सफल" मानते थे। शायद वह लक्ष्य आर्थिक था, परिवार की स्वीकृति, बचपन का कोई सपना, या कुछ और जो उन्होंने प्राप्त नहीं किया था। मैंने कई व्यवसायों और संगठनों के प्रमुखों, अभिनेताओं और अभिनेत्रियों, खेल जगत की हस्तियों और ऐसे ही अन्य लोगों का भी इलाज किया है जिन्हें कई लोग सर्वगुण संपन्न मानते हैं, फिर भी वे अपूर्णता, असंतुष्टि या उदासी महसूस करते हैं।
बहुत सी परेशानियाँ माता-पिता, समुदाय और संस्कृति द्वारा हम पर थोपे गए सफलता के व्यक्तिपरक मापदंडों के कारण उत्पन्न होती हैं। हम आत्मा हैं, रोबोट नहीं! हम यहाँ प्रेम, करुणा, दया और अहिंसा के बारे में सीखने आए हैं। सफलता को इन्हीं गुणों से मापना चाहिए। क्या हम अधिक समझदार और सहानुभूतिशील व्यक्ति बन रहे हैं? यदि हाँ, तो हम सफल हैं। आत्मा ऐसे ज्ञान से जुड़ी रहती है, क्योंकि ये आध्यात्मिक सत्य हैं।
मेरे कुछ ऐसे क्लाइंट थे जो पेशेवर रूप से तो सफल थे, लेकिन फिर भी नाखुश थे। हमने उनके साथ काम करते हुए उन्हें बेहतर और दयालु इंसान बनने के मूल मूल्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित किया। उस समय से ही उनके दृष्टिकोण में सुधार आने लगा। आखिरकार, यही तो उनके इस धरती पर होने का कारण है—और हम सभी के लिए भी यही कारण है। जीवन में हमारा उद्देश्य बेस्टसेलर लेखक बनना, आर्थिक रूप से सफल करियर बनाना या स्टार बनना नहीं है। हमारा उद्देश्य एक अधिक प्रेमपूर्ण और करुणामय इंसान बनना है। सफलता का उपयोग आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ने और बहुत से लोगों तक पहुँचने के लिए किया जा सकता है, लेकिन यह केवल एक साधन है, लक्ष्य नहीं। सच्चा लक्ष्य दूसरों की मदद करना है, और यदि आप इसे अपना लक्ष्य बना लेते हैं, तो अंततः आप बेस्टसेलर लेखक या करोड़पति बन जाएँगे—या नहीं भी। इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा। एक बार जब आप अपना दिल खोल देते हैं, तो बाकी चीजें अपने आप हो जाएँगी।
पैसा कोई बुरी चीज़ नहीं है। यह बस एक वस्तु है, बाकी सभी वस्तुओं की तरह। इसका उपयोग अच्छे और परोपकारी कार्यों में किया जा सकता है। लेकिन हम

चीजों से नहीं, रिश्तों से सीखते हैं। शरीर की मृत्यु के बाद, हम अपनी संपत्ति को दूसरी दुनिया में नहीं ले जाते—वह एक उच्च ऊर्जा और चेतना का स्थान है, न कि कोई भौतिक अवस्था। इसलिए हम अपने घर, कार, बैंक खाते, हीरे, उपाधियाँ, पुरस्कार, रुतबा या सफलता के ऐसे किसी भी प्रतीक को साथ नहीं ले जा सकते। ये सब क्षणभंगुर हैं। जो शाश्वत है, जो हम अपने साथ लेकर जाते हैं, वह है एक अच्छा हृदय। और एक बार प्राप्त हो जाने पर, यह कभी खो नहीं सकता।
अगली कहानी में, ब्रुक इस बारे में बात करती है कि वह अपने साथ इस जीवन में क्या लेकर आई थी: अकेलेपन का दो हजार साल पुराना डर।

आराम करें और तनावमुक्त हो जाएं।
मैं 2011 में आपकी "आई कैन डू इट एट सी!" कार्यशाला श्रृंखला में शामिल हुआ था। मुझे उस समूह कार्यशाला के दौरान गहन उपचार प्राप्त हुआ। हालांकि मैं चालीस वर्ष की आयु के आसपास एक बेहद सफल चिकित्सक हूँ, फिर भी जीवन भर मेरे मन में शादी करने का जुनून सवार रहा है। यह आम "कभी न कभी तो शादी करना चाहूँगी" वाली भावना नहीं थी जो बहुत से लोगों में होती है; मुझे लगता था कि अगर मेरी शादी नहीं हुई तो मैं मर जाऊँगी। जैसा कि आप कल्पना कर सकते हैं, इस जुनून ने मेरे कई लंबे समय के बॉयफ्रेंड को मुझसे दूर कर दिया और कभी-कभी डेटिंग के दौरान मेरे साथी भी मुझसे दूर भाग जाते थे।
सामूहिक प्रतिगमन के दौरान, मैंने खुद को लगभग सन् 1 ईस्वी में, वर्तमान अफगानिस्तान या पाकिस्तान में, नीले रंग के कंबल में लिपटा हुआ पाया। जब आपने हमें अपने पैरों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहा, तो मुझे अचानक एहसास हुआ कि मैं अपने पैरों को महसूस नहीं कर पा रहा था। वे सिर्फ हड्डियाँ थीं, और मैं कमर से नीचे लकवाग्रस्त था। मैं अपने कबीले से बहिष्कृत था, जिसने मुझे सड़क पर भीख मांगने के लिए छोड़ दिया था। मुझे बहुत दर्द हो रहा था। मैं ठंड में, बिल्कुल अकेला, मर रहा था।
जैसे ही मैं अपने शरीर से बाहर निकली, मैंने बगीचे में मेरे साथ मौजूद यीशु की मूर्ति पर चिल्लाना शुरू कर दिया। “यह ठीक नहीं है! किसी को भी इस तरह नहीं जीना चाहिए,” मैं रोई। उन्होंने मुझे शांत रहने को कहा और उस

जीवन के बारे में मुझे कुछ संदेश दिए। उन्होंने यह भी कहा कि मैं अब कभी अकेले नहीं मरूंगी और मुझे उस डर से उबर जाना चाहिए, क्योंकि वह अतीत की बात है।
सम्मोहन से बाहर आने के बाद से मैं पहले जैसी नहीं रही। चिंता और डर सब खत्म हो गए हैं। अब मैं डेटिंग कर रही हूँ और चाहे कुछ भी हो जाए, मैं निश्चिंत हूँ। मेरी सबसे अच्छी दोस्त, जो मेरे साथ क्रूज़ पर गई थी, ने मुझे याद दिलाया कि जब मैं उदास थी, तो मैं कहती थी, "अगर मुझे कोई लड़का नहीं मिला, तो मैं सड़क किनारे अकेले मर जाऊँगी।" कितनी अजीब बात है कि मैं अनजाने में अपने पिछले जन्म की बात कर रही थी। इस जन्म में तो ऐसा हो ही नहीं सकता कि मैं अकेले मरूँ; मेरे चारों ओर मेरा परिवार है। लेकिन मैं हमेशा उस दुख को अपने साथ लिए घूमती रही थी।
मैंने पहले कभी इतना अच्छा महसूस नहीं किया। मुझे पूरा विश्वास है, ठीक वैसे ही जैसे किसी ऐसे व्यक्ति को होता है जिसे पानी से डर लगता है या पिछले जन्म के दर्द के कारण गर्दन को छूने से डर लगता है, कि मैं ठीक हो गया हूँ।
ब्रुक

ऐसा लगता है मानो हम सभी जन्म से ही किसी न किसी प्रकार के पोस्टट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) से ग्रस्त होते हैं, लेकिन यह तनाव पिछले जन्म से आता है। पारंपरिक पीटीएसडी से पीड़ित व्यक्ति किसी दर्दनाक या परेशान करने वाली याद को ताजा करने पर चिंतित हो जाता है। वह उस आघात को फिर से अनुभव करता है, भले ही वह अब मौजूद न हो, अतीत की बात हो। उदाहरण के लिए, युद्ध से लौटे सैनिक के लिए कार के बैकफायर की आवाज तुरंत और गहराई से गोलीबारी के दृश्यों को याद दिला सकती है। हालांकि वह अब सुरक्षित है और खाइयों से सैकड़ों मील दूर है, लेकिन उसका मन तुरंत उसे युद्ध के मैदान में वापस ले जाता है, जहां वह अपने अस्तित्व के लिए लड़ रहा होता है। क्या हम सभी अपने-अपने भय, आघात, डर और अतीत की यादों—साथ ही स्नेह, रुचियों और रिश्तों—को अपने साथ नहीं ढो रहे हैं? हम इन यादों को आत्मा के स्तर पर और अपने अवचेतन मन में याद रखते हैं, और भले ही वे हमारे वर्तमान जीवन में मौजूद न हों, हम उन पर इस तरह प्रतिक्रिया करते हैं जैसे वे मौजूद हों।

शायद पिछले जन्म का आघातजन्य तनाव विकार एक बहुत ही वास्तविक और बहुत ही आम स्थिति है।
अच्छी खबर यह है कि इसका इलाज संभव है। इसमें किसी दवा की आवश्यकता नहीं होती और प्रतिगमन चिकित्सा की मात्र एक खुराक से ही यह ठीक हो सकता है। मात्र एक दिन में, ब्रूक का सदियों पुराना अकेले जीने और अकेले मरने का भय गायब हो गया। अपने जुनून और भय के बंधन से मुक्त होकर, उसका जीवन तुरंत बेहतर हो गया।
ब्रुक कितनी भाग्यशाली है कि उसे यीशु से मिलने और उनसे वह सब कुछ जानने का अवसर मिला जिसकी उसे आवश्यकता थी। हम सभी उच्चतम स्तर पर सुरक्षित हैं। हमारा ब्रह्मांड दयालु और असीम रूप से प्रेममय है। जब हम अपने सच्चे स्वरूप को याद करेंगे और अपने हृदय और मन को इस निःशर्त प्रेम के साथ जोड़ेंगे, तभी हमें पृथ्वी पर स्वर्ग प्राप्त होगा।
ब्रुक की कहानी मुझे याद दिलाती है कि अगर मैं दया, करुणा और अनुभव के ज्ञान से दूसरों की मदद कर रहा हूँ, तो मुझे किसी भी परिणाम से जुड़ाव नहीं रखना चाहिए। चाहे मैं एक व्यक्ति की मदद करूँ, दस की, या करोड़ों की, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। परिणाम मेरे बस में नहीं हैं और प्रेमपूर्ण इरादे और कर्म से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हैं। यह बात हम सभी पर, हमारे सभी कार्यों पर लागू होती है।
भले ही ब्रुक के समूह में किसी और को ऐसा अनुभव, उपचार या परिवर्तनकारी समझ न मिली हो, फिर भी कार्यशाला एक अद्भुत सफलता होती। ब्रुक को उपचार मिला— यह कितना अद्भुत है! हममें से हर एक अनमोल है।
अगली कहानी की लेखिका टेरी को एक विपरीत प्रकार का "पूर्व-जन्म आघातजन्य तनाव विकार" हुआ, क्योंकि उनका पिछला जीवन वास्तव में तनाव या चिंता से रहित था। पिछले जीवन में महसूस किए गए आनंद को याद करने और पुनः प्राप्त करने से उन्हें अपने वर्तमान जीवन में अधिक खुशी और संतोष प्राप्त करने में मदद मिली।

सरल जीवन।
2008 के अंत में मेरे पारिवारिक और निजी जीवन में घटी कुछ घटनाओं के कारण, मैं कई दिनों तक बहुत उदास रही। यह मेरे स्वभाव के विपरीत था,

लेकिन जो कुछ मैंने झेला था, उसे देखते हुए यह समझ में आता था: मेरे एक बच्चे से मनमुटाव, दूसरे बच्चे का तलाक, कैंसर से वर्षों तक जूझने के बाद मेरे पिता का निधन, और मैं खुद भी बहुत बीमार हो गई थी। इस दौरान, किसी कारणवश, मैं अविवाहित रहने, अकेले जीवन बिताने और सचिव के रूप में काम करने के विचार से ग्रस्त हो गई थी।
मई 2009 में, मैं सैन डिएगो में 'आई कैन डू इट!' सम्मेलन में गया और ब्रायन वीस द्वारा दिए गए एक क्लास में भाग लिया। मैंने सम्मेलन में उनकी रिग्रेशन सीडी खरीदीं, और कुछ ही हफ्तों बाद मुझे उनमें से एक के साथ एक बेहद अद्भुत अनुभव हुआ।
सैन डिएगो से घर लौटने के बाद, मैं लगभग हर एक-दो दिन में रिग्रेशन कर रही थी, इसलिए मेरे लिए किसी शांत दोपहर में बिस्तर पर लेटकर सीडी सुनना कोई असामान्य बात नहीं थी। एक दिन, मैं हमेशा से ज़्यादा उदास और निराश महसूस कर रही थी, और किसी कारणवश मैंने सीडी लगा ली। मैं घर पर अकेली थी और मेरे पास समय था, इसलिए मैंने मेडिटेटिव रिग्रेशन शुरू कर दिया। मैं इतनी उदास थी कि तुरंत रोने लगी।
जल्द ही रोना बंद हो गया, और मैंने ध्यान से सुनना शुरू किया क्योंकि ब्रायन मुझे उस अनुभव में और गहराई तक ले जा रहा था। मुझे शिकागो में बिताया अपना एक खूबसूरत अतीत याद आ गया। दरअसल, जब मेरे पति और मैंने दो साल पहले उस शहर का दौरा किया था, तो मुझे वहाँ बहुत अच्छा लगा था और मैं उसे बहुत पसंद करती थी, हालाँकि मैंने हमेशा सोचा था कि वह शहर मुझे बहुत बड़ा और अप्रिय लगेगा।
रिग्रेशन के दौरान, मैंने खुद को 1940 के दशक में पाया, जहाँ मैं जेनी नाम की एक युवती थी, जिसकी उम्र बीस या तीस के आसपास थी। मैं अविवाहित, दुबली-पतली, खूबसूरत और पेशेवर थी। मुझे एक उपाध्यक्ष की कार्यकारी सचिव के पद पर पदोन्नत किया गया था, और फिर कंपनी के अध्यक्ष की कार्यकारी सचिव के पद पर भी पदोन्नत किया गया। यह एक आधुनिक कार्यालय भवन में स्थित एक बड़ी बीमा कंपनी थी। हालाँकि मुझे विवाह या मातृत्व में कोई रुचि नहीं थी, फिर भी मैं अपने जीवन से बेहद खुश, संतुष्ट और प्रसन्न थी। मैं अक्सर डेटिंग नहीं करती थी और मुझे किसी पुरुष की चाहत या आवश्यकता नहीं थी; परिवार बसाने की कोई इच्छा नहीं थी। शायद मैं अनाथ थी, इसलिए अकेले रहने की आदी हो गई थी।

मुझे अपना पसंदीदा पहनावा अच्छी तरह याद है। यह हरे और बेज रंग का चेकदार स्कर्ट सूट था, जिसकी आस्तीनें तीन-चौथाई लंबाई की थीं। मैं होज़ और ऊँची एड़ी के जूते पहनती थी। मुझे अपनी 40 के दशक की सफेद ब्रा, अपनी "बूढ़ी औरत" वाली पैंटी और गार्टर बेल्ट याद है। मेरे बाल छोटे, थोड़े से फुलाए हुए और खूब स्प्रे किए हुए थे। शामों और सप्ताहांतों में, मैं सफेद पेडल पुशर्स और स्नीकर्स पहनती थी। मेरे पास कार नहीं थी और न ही मुझे उसकी ज़रूरत थी; मैं उसी ब्लॉक में रहती थी जहाँ मेरा ऑफिस था। मैं कितनी आज़ाद थी। कोई उलझन नहीं, कोई परिवार नहीं! मेरी सहेलियाँ मेरे साथ काम करती थीं और हम बहुत करीब थीं। मैंने उनके ब्रेकअप और गर्भधारण के दौर देखे थे।
जेनी के रूप में मेरा जीवन मुझे बहुत पसंद था। मैं बेहद खुश थी; बिल्कुल भी तनाव नहीं था। मैं लेक मिशिगन के किनारे टहलती, पार्क में पक्षियों को रोटी के टुकड़े खिलाती और फिर पास के बाज़ार में खरीदारी करने जाती। मेरा अपार्टमेंट छोटा था, लेकिन साफ-सुथरा, आरामदायक और व्यवस्थित था। हर प्रमोशन के साथ मुझे बड़े अपार्टमेंट में जाना पड़ता था।
मुझे जेनी की ज़िंदगी की याद आती है—मेरी अपनी ज़िंदगी की। शायद मैं बहुत कम उम्र में ही मर गई और "घर की याद" के अलावा मुझे एक अधूरापन भी महसूस हुआ। शायद उसकी ज़िंदगी, जेनी के रूप में मेरी ज़िंदगी, उस तरह खत्म नहीं हुई जैसा मैंने सोचा था। जेनी के रूप में जीना ही मेरे मौजूदा अवसाद और समस्याओं को सुलझाने की कुंजी थी। मुझे लगता है कि मैं तलाक और अकेलेपन की चाहत रखती थी क्योंकि जेनी के रूप में मेरी आत्मा को अपार संतुष्टि मिली थी। रिग्रेशन के ठीक एक दिन बाद, मैं पिछले दिन की तुलना में कहीं ज़्यादा खुश महसूस कर रही थी। इसका बहुत कुछ इस ज्ञान, इस समझ से जुड़ा था कि इस जन्म में शादी करने और कई बच्चे पैदा करने का विकल्प चुनने के बावजूद मैं अकेले रहने की इतनी प्रबल इच्छा क्यों रखती थी। इस रिग्रेशन के छह महीने बाद, मुझे एहसास हुआ कि जेनी के रूप में अपने जीवन का अनुभव करने से पहले जो जुनून मुझमें था, वह बिना ध्यान दिए ही गायब हो गया। अब मैं अकेले रहने, अविवाहित रहने, सचिव बनने आदि के बारे में नहीं सोचती थी। यह मेरे चेतन मन से पूरी तरह गायब हो गया, और परिणामस्वरूप मैं अपना जीवन आगे बढ़ा पा रहा हूं और बहुत अधिक खुश हूं।
टेरी

पूर्व जन्म के अनुभव की वैधता अक्सर लक्षणों के गायब होने में निहित होती है। केवल एक सरल जीवन की कल्पना करने से उदासी, अवसाद या जुनून दूर नहीं हो सकते। लेकिन एक वास्तविक स्मृति का ऐसा उपचारात्मक प्रभाव होता है—और वास्तव में ऐसा ही हुआ। टेरी की उदासी दूर हो गई, और वह अपनी वर्तमान जिंदगी को, उसकी तमाम समस्याओं और जटिलताओं के बावजूद, अधिक शांति और खुशी के साथ फिर से शुरू करने में सक्षम हो गई।
समझ कई स्तरों पर होती है, न केवल चेतन स्तर पर। अवचेतन स्तर पर समझ भी उतनी ही शक्तिशाली हो सकती है। हमारा गहरा मन पिछले जन्मों के ड्रामों का अवलोकन करता है और कहता है, “ओह, यह जुनून, भय, लगाव, प्रतिभा, संबंध या लक्षण यहीं से उत्पन्न होते हैं। मैं समझ गया। मुझे अब इसकी आवश्यकता नहीं है। मैं इसे जाने दूंगा।” और फिर हम ठीक हो जाते हैं।
अनुभव हमें भावनाओं की क्षणभंगुर प्रकृति का पाठ पढ़ाता है। नकारात्मक भावनाओं के उत्पन्न होने के कारणों और जड़ों को समझने से वे शीघ्र ही समाप्त हो जाती हैं। कभी-कभी ये वर्तमान जीवन की घटनाओं और परिस्थितियों के कारण उत्पन्न होती हैं। फिर भी, ये पिछले जन्मों से चली आ रही हो सकती हैं, जो आपके वर्तमान जीवन में पुनः प्रकट होती हैं।
जिन्होंने आपको दुख पहुंचाया है, उन्हें क्षमा करना और अपने क्रोध को त्यागना कठिन है, लेकिन ऐसा करने पर आपको बहुत राहत मिलेगी। उम्र बढ़ने और अनुभव प्राप्त करने का एक लाभ यह है कि आपको अक्सर यह एहसास होता है कि आप पहले भी ऐसी ही स्थिति का सामना कर चुके हैं। मुझे पहले भी गुस्सा आया था, और वह भावना बीत गई। गुस्सा आता है, कुछ देर रहता है, और फिर चला जाता है। यह एक बादल की तरह है जो तैरता हुआ गुजरता है और गायब हो जाता है। हमारी सभी भावनाएँ इसी तरह व्यवहार करती हैं। उदासी आती है और चली जाती है। डर उठता है और शांत हो जाता है। चिंता घटती-बढ़ती रहती है। निराशा आती है और चली जाती है। चोटें अंततः भर जाती हैं। हताशा मन में आती है, फिर कम हो जाती है। ये सभी क्षणभंगुर हैं।
यह ज्ञान कि सब कुछ क्षणभंगुर है, अक्सर उपचार के लिए पर्याप्त होता है। लेकिन यदि भावनाएँ या लक्षण बने रहते हैं, तो भूतपूर्व जन्मों का अन्वेषण उपचार प्रदान कर सकता है।
टॉम के साथ तो ऐसा ही हुआ, जो एक अधेड़ उम्र का आदमी था और मेरे एक गहन कार्यशाला में शामिल हुआ था। ऊर्जा अभ्यास के दौरान, उसकी साथी को अपने

नहीं थी। उसी क्षण, टॉम अपने दुख और भय, अपने क्रोध और उदासी को त्यागने में सक्षम हुआ। और इस समझ के माध्यम से, उसे एक अद्भुत उपचार प्राप्त हुआ। सप्ताह के बाकी दिनों में टॉम बिल्कुल अलग इंसान लग रहा था। उसका मिजाज बहुत खुशनुमा था। वह दूसरों की मदद कर रहा था। उसे सच में समझ आ गया था कि उसकी पत्नी का जाना व्यक्तिगत नहीं था; वह, अपनी आंतरिक परिस्थितियों के कारण, उसे दोबारा खोने का दर्द सहन नहीं कर पा रही थी।
और उन्हें यह भी पता चला कि वे अमर हैं। उन्होंने गृहयुद्ध में हिस्सा लिया था और एक सैनिक के रूप में शहीद हो गए थे, और अब वे फिर से उसी स्त्री, उसी आत्मा के साथ मिल गए थे। इस स्तर पर उन्हें यह अहसास हुआ कि वे एक शाश्वत प्राणी हैं, और इसलिए उनका बेटा, जो युवावस्था में मर गया था, वास्तव में मरा नहीं था।
टॉम का अनुभव हम सभी के लिए बेहद मार्मिक था। हम सभी उसके दर्द और दुख को महसूस कर सकते थे, और उसके मूड और नज़रिए में आए तत्काल बदलाव को देखकर हम सब दंग रह गए। वह क्षमा करने में सक्षम हो गया। वह अपनी समस्याओं से बाहर निकल आया; वह अपने जीवन में आगे बढ़ सका। टॉम को फिर से उम्मीद मिल गई। यह देखकर हमें बहुत राहत मिली कि उसने इस संकट को पार कर लिया है और वह ठीक हो जाएगा।
हम आत्माएं हैं और एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं। एक के साथ जो होता है, वह सभी को प्रभावित करता है। जब एक आत्मा को आशा मिलती है, तो गहरे स्तर पर अन्य सभी आत्माओं में भी आशा जागृत होती है।

टॉम की क्रोध को त्यागने की क्षमता ने मुझे हाल ही में पढ़ी एक कहानी की याद दिला दी। यह कहानी दो भिक्षुओं के बारे में थी जो एक तेज़ धारा वाली नदी को पार करने की तैयारी कर रहे थे। पास ही एक महिला भी नदी पार करना चाहती थी, लेकिन पानी की शक्ति के कारण वह ऐसा करने से डर रही थी। एक भिक्षु ने उस महिला को उठाया और अपने कंधों पर बिठा लिया, और वह और दूसरा भिक्षु सुरक्षित रूप से नदी पार कर गए। उसने महिला को नीचे उतारा, वह अपने रास्ते चली गई, और फिर दोनों भिक्षु भी चले गए।
कुछ देर बाद, छोटे भिक्षु ने दूसरे से कहा, “मुझे विश्वास नहीं हो रहा कि तुमने उस स्त्री को नदी के पार ले जाकर अपने कंधों पर उठाया। यह हमारे

मूल्यों के विरुद्ध है; यह हमारी प्रतिज्ञाओं के विरुद्ध है। हमें स्त्रियों को छूने की अनुमति नहीं है। तुम ऐसा कैसे कर सकते हो?”
उस वृद्ध और बुद्धिमान भिक्षु ने उत्तर दिया, "नदी पार करते ही मैंने उस स्त्री को नीचे उतार दिया था। तुम अब भी उसे उठाए हुए हो।"
इस कहानी पर विचार करते हुए मुझे एहसास हुआ कि हम सब हर दिन ऐसा करते हैं। अपने कामों और समस्याओं को निपटाने के बाद, हम अक्सर उन्हें जाने नहीं देते। हम उन्हें ज़रूरत से ज़्यादा समय तक अपने साथ ढोते रहते हैं, जिससे एक बोझ पैदा होता है जो हमारे कंधों पर भार और थकान बढ़ाता है और हमारे दिमाग पर तनाव पैदा करता है।
इसका इलाज है वर्तमान क्षण में अधिक से अधिक सचेत होकर जीना। बेशक, यह करना कठिन है और इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है, लेकिन यह बहुत फायदेमंद है। अतीत से सबक सीखना और उन्हें याद रखना महत्वपूर्ण है, लेकिन फिर हमें अतीत को जाने देना चाहिए। इसे नदी के पार ले जाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

. 4 .

भावनात्मक पीड़ा से मुक्ति

भय, आशंकाएं, चिंताएं और अन्य भावनात्मक अवस्थाएं शारीरिक बीमारियों जितनी ही कष्टदायी हो सकती हैं। शारीरिक लक्षणों की तरह ही, मनोवैज्ञानिक कष्ट का कारण भी पिछले जन्म की घटनाओं में निहित हो सकता है। एक बार इन घटनाओं का पता चल जाए, तो उपचार तेजी से और अपेक्षाकृत पूर्ण रूप से हो सकता है। स्वतंत्रता और आनंद पुनः प्राप्त किए जा सकते हैं।
हमारी सभी पीड़ाएँ पिछले जन्मों के आघातों से उत्पन्न नहीं होतीं। वर्तमान जीवन की घटनाएँ कभी-कभी इनका कारण बनती हैं या यहाँ तक कि पिछले जन्मों के कष्टों को और बढ़ा देती हैं। आज की प्रतिस्पर्धी और अत्यधिक भौतिकवादी दुनिया का तनाव भी हमारी भावनात्मक समस्याओं को और बढ़ा देता है। हम रोज़मर्रा की घटनाओं से आसानी से विचलित और अभिभूत हो जाते हैं, इसलिए हमें बहुत दुख और चिंता सताती है। हमें हर पल काम, रिश्तों और अन्य लोगों के साथ मेलजोल को संतुलित करना पड़ता है। हमें अपनी दैनिक आवश्यकताओं का ध्यान रखना पड़ता है। और इस तरह हम भूल जाते हैं कि हम आध्यात्मिक प्राणी हैं, जिससे भावनात्मक उथल-पुथल उत्पन्न होती है। आध्यात्मिक प्राणियों को आध्यात्मिक प्राणियों की तरह सोचना और व्यवहार करना चाहिए; यही हमारा स्वभाव और अंतिम लक्ष्य है। लेकिन जब रोज़मर्रा की परिस्थितियाँ हमें भटका देती हैं और हम अपने वास्तविक स्वभाव को भूल जाते हैं, तभी दुख, चिंता और भय हमारे जीवन में प्रवेश करते हैं। तभी आंतरिक शांति, आनंद और प्रसन्नता हमसे दूर हो जाती है।
हमें बस याद रखना है: याद रखना कि हम कौन हैं और क्या हैं, हमने क्या-क्या झेला है, हम कहाँ से आए हैं, हम यहाँ क्यों हैं। जैसे-जैसे हम ऐसा करेंगे,

भावनात्मक उपचार स्वाभाविक रूप से होने लगेगा, ठीक वैसे ही जैसे इस अध्याय में वर्णित कहानियों के लेखकों के साथ हुआ।
जैसे-जैसे भावनात्मक लक्षण ठीक होते जाते हैं, रोगी के परिवार और दोस्तों को भी लाभ होता है। उनका तनाव और ज़िम्मेदारी कम हो जाती है। इस उपचार के अलावा, रिश्तेदार और करीबी लोग अप्रत्यक्ष रूप से प्रतिगमन की भावनाओं और तथ्यों का अनुभव कर सकते हैं। जब वे रोगियों की कहानियाँ सुनते हैं, तो वे भावनाओं और यादों की तात्कालिकता को महसूस करते हैं; वे अपने प्रियजनों के जीवन में आए सुधार पर प्रतिक्रिया देते हैं। अक्सर, उन्हें आश्चर्य और खुशी होती है जब वे पाते हैं कि उनके अपने लक्षण और बीमारियाँ गायब हो रही हैं। ऐसा ही कुछ मीरा के प्रेमी के साथ हुआ, जिसकी उल्लेखनीय कहानी आगे दी गई है।

प्रेम का पाठ।
सातवीं कक्षा के बाद की गर्मियों की छुट्टियों के दौरान मेरी शुरुआत
हुई, जब मुझे अपने पूर्व जन्मों के अनुभवों की शक्तिशाली प्रक्रिया का ज्ञान हुआ। मैं कम्युनिस्ट बुल्गारिया में पला-बढ़ा था, और किसी भी तरह के रहस्यमय या धार्मिक विषय मेरी परवरिश का हिस्सा नहीं थे। हालांकि, उस गर्मी से कुछ साल पहले पूर्वी यूरोप में लोकतांत्रिक क्रांति की लहर चल रही थी, और आध्यात्मिक जानकारी आसानी से उपलब्ध हो गई थी।
उस गर्मी में मैं तेरह साल की थी। मेरी नज़र आपकी किताब 'थ्रू टाइम इनटू हीलिंग' पर पड़ी। हालाँकि पुनर्जन्म की अवधारणा मेरे बचपन का हिस्सा नहीं थी और मुझे संदेह है कि इस पर कभी मेरी मौजूदगी में चर्चा भी हुई होगी, फिर भी मैंने इसके अस्तित्व की संभावना पर सवाल नहीं उठाया। यह मुझे बहुत स्वाभाविक और सामान्य लगा। जैसा कि वोल्टेयर ने कहा था, "एक बार जन्म लेने से दो बार जन्म लेना उतना ही स्वाभाविक है।"
मुझे किताब की कहानियाँ बेहद पसंद आईं। मुझे उसमें निहित ज्ञान और उससे मिलने वाली संभावनाएँ बहुत अच्छी लगीं। मुझे यह किताब इतनी पसंद आई कि आखिरी कुछ पन्ने पढ़ते ही मैंने तुरंत किताब में दिए गए नमूना पाठ को पढ़कर खुद को रिकॉर्ड करने का फैसला किया और खुद को एक तरह से 'रिग्रेशन' का अनुभव कराने की कोशिश की। रिकॉर्डिंग शुरू करने की तैयारी करते हुए

मुझे याद है कि मैं सोच रही थी, "अरे, मैं तो सिर्फ तेरह साल की हूँ। मुझमें कोई कमी नहीं है। मुझे कोई डर नहीं है, कोई शारीरिक बीमारी नहीं है। मैं ऐसा क्यों करूँगी?" लेकिन उस किताब की ओर खिंचाव और जिज्ञासा इतनी प्रबल थी कि मैं खुद को रोक नहीं पाई।
मैंने रिकॉर्डिंग की, टेप को शुरू से रिवाइंड किया, और हालांकि मुझे पता नहीं था कि आगे क्या होगा, मैंने प्ले बटन दबा दिया। रिकॉर्डिंग ने मुझे एक खूबसूरत विश्राम का अनुभव कराया, और मैं बहुत शांत और सहज महसूस कर रहा था। लेकिन जिस क्षण मैंने अतीत के द्वार से प्रवेश किया, सब कुछ बदल गया।
मैं तुरंत एक ऐसी महिला के शरीर में प्रवेश कर गई जो अपनी जान बचाने के लिए भाग रही थी, और मैं वही बन गई। मेरा दिल डर से ज़ोर-ज़ोर से धड़क रहा था, और मेरी साँसें छोटी, अचानक और बेताब थीं। यह बहुत भयानक था। मैं एक धुंधली रोशनी वाले गलियारे में भाग रही थी और जानती थी कि कुछ आदमी मेरा पीछा कर रहे हैं जो मुझे पकड़ने पर मार डालेंगे।
मेरा ग्रे रंग का सूट मोटे ऊन से बनी जैकेट और स्कर्ट का था। मैंने काले मोज़े और छोटी एड़ी वाले काले जूते पहने थे। मेरे काले बाल करीने से पीछे जूड़े में बंधे हुए थे।
मेरे दौड़ते कदमों की आवाज़ से ईंट की दीवारें गूंज उठीं। दोनों तरफ दरवाजों की कतारें थीं, लेकिन उन्हें खोलने की कोशिश करने पर पता चला कि वे सभी बंद थे। आखिरकार, एक दरवाजे का हैंडल टूट गया। मैं कमरे में दाखिल हुआ और देखा कि वह बिल्कुल खाली था, दीवार पर छत के पास एक छोटी सी खिड़की थी जिस पर सलाखें लगी थीं। मैं समझ गया था कि मैं फंस गया हूँ और वे मुझे पकड़ लेंगे।
यह द्वितीय विश्व युद्ध का समय था। मैं एक डॉक्टर था जिसने एक जर्मन जनरल का इलाज करने के बजाय उसे जहर देकर मार डाला था। इसीलिए ये लोग मेरे पीछे पड़े थे—वे बदला लेना चाहते थे।
अगला दृश्य मैंने ऊपर से देखा। मैंने देखा कि मुझे बिजली की कुर्सी पर कैसे बिठाया गया, मेरे हाथ-पैर उससे कैसे बांधे गए, और मुझे कैसे मौत की सजा दी गई।
फिर एक बेहद खूबसूरत घटना घटी। मैंने देखा कि मेरी आत्मा मेरे शरीर से ऊपर उठ रही है। वह धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ने लगी। उसके आगे सफेद रोशनी

की एक लकीर थी जिसका वह अनुसरण कर रही थी। उस लकीर के अंत में एक खुला दरवाजा था जिससे एक शानदार सफेद रोशनी चमक रही थी। दरवाजे पर प्रेम और प्रकाश से जगमगाता एक ऐसा प्राणी खड़ा था जो मेरी आत्मा का स्वागत करने के लिए तैयार था। मुझे ऐसी शांति, ऐसा प्रेम और अमरता का ऐसा अहसास हुआ। उस रात, मैं बेसब्री से अपनी माँ के काम से लौटने का इंतज़ार कर रही थी। मैंने उन्हें अपने साथ हुई घटना के बारे में बताया और उनसे पूछा कि क्या द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान सचमुच बिजली की कुर्सियाँ मौजूद थीं। कई साल बाद, मुझे पता चला कि वे 1890 से ही प्रचलन में हैं।
वह घटना मेरे जीवन का एक महत्वपूर्ण अनुभव थी, और यह दिलचस्प है कि यह तेरह वर्ष की आयु में घटी। तेरह को परिवर्तन का प्रतीक माना जाता है। अंकशास्त्रियों और टैरो कार्ड पाठकों के लिए, यह रूपांतरण का प्रतीक है। यह व्यक्ति को अपने मूलभूत सिद्धांतों, अपनी मान्यताओं का अध्ययन करने के लिए प्रेरित करता है। यह व्यक्ति के जीवन में हर चीज को परिभाषित करने के तरीके में बदलाव लाता है, जिससे उसके विश्वदृष्टि और अस्तित्व में परिवर्तन होता है। मेरे पहले टैरो रिग्रेशन ने निश्चित रूप से मुझे रूपांतरित कर दिया था।
कई वर्षों बाद, मेरे बचपन के अनुभवों की कहानी ओमेगा इंस्टीट्यूट में ब्रायन के नेतृत्व में आयोजित एक कार्यशाला में और भी विस्तार से सामने आई। समूह प्रतिगमन सत्रों में से एक के दौरान, मेरे मन में बर्च के पेड़ों से घिरी एक लंबी सड़क की छवि उभरने लगी। मैंने खुद को एक युवती के रूप में देखा जो ग्रामीण इलाके की एक शांत कच्ची सड़क पर चल रही थी। मेरे हाथ में एक छोटा सा सूटकेस था और सिर पर एक रुमाल था। मैं चिकित्सा की पढ़ाई करने के लिए सेंट पीटर्सबर्ग जाने के लिए अपना गाँव छोड़ रही थी। रास्ते में मेरा अंतिम पड़ाव कब्रिस्तान था, जहाँ मैंने अपने मृत रिश्तेदारों की कब्रों पर श्रद्धांजलि अर्पित की। मेरा हृदय भारी था। घर लौटने में कई साल लग जाएंगे—शायद कभी लौट भी न पाऊं। विश्वविद्यालय में पढ़ाई के दौरान, मुझे सोवियत संघ की गुप्त सेवा में भर्ती कर लिया गया। यूरोप में अशांति फैली हुई थी और युद्ध की आशंका भी थी। उन्होंने मुझे अपने देश के लिए जासूसी करने यूरोप भेज दिया।
मैं एक बेहद आकर्षक महिला थी जो अपने आकर्षण का इस्तेमाल करना जानती थी, और मेरे लिए जानकारी जुटाना आसान था। मुझे एक स्पष्ट दृश्य दिखाई दिया

क्योंकि मैं काफी बड़ा हो गया था और पूरी कहानी को बेहतर ढंग से समझ पा रहा था, मैंने उन भयानक पूछताछों के विवरण देखे जिनका मुझे सामना करना पड़ा। क्या मैंने अपने नेटवर्क के साथ विश्वासघात किया? नहीं। अंत तक, मैं यही कहता रहा कि मैंने अकेले ही ये सब किया था। मुझे पीटा गया, यातना दी गई, पूछताछ की गई, और फिर कई बार फिर से पीटा गया, यातना दी गई और पूछताछ की गई। मेरे पूछताछकर्ताओं ने मुझे सिर्फ बलात्कार से बख्शा। उन्हें लगा कि मैं उनमें से ही किसी एक का हिस्सा था, और यह एक ऐसी सीमा थी जिसे वे पार नहीं कर सकते थे। अंत में, उन्होंने मुझे बिजली की कुर्सी पर बिठाया और मुझे मौत की सजा दे दी।
जैसे ही मेरी आत्मा उस दृश्य से ऊपर उठी, मुझे एहसास हुआ कि उस जीवन का सबक प्रेम का था, हर परिस्थिति को प्रेम से देखने का और खुद को भी प्रेम करने देने का। वह पूरा जीवन इस तरह से रचा गया था कि जब मैं उन सीढ़ियों पर खड़ी थी और उस अमेरिकी व्यक्ति ने मुझसे शादी का प्रस्ताव रखा, तो मुझे प्रेम चुनने का अवसर मिले। फिर भी मैंने अपने देश की सेवा करने के अपने वादे पर कायम रहने का फैसला किया। मुझे यह भी पता था कि मेरे जाने के बाद, उसे लगा कि उसके पास जीने का कोई मकसद नहीं बचा है; मेरे जाने से उसका मनोबल टूट गया था। जर्मन सेना के साथ युद्ध के दौरान माथे पर गोली लगने से उसकी मौत एक खाई में हुई।
इस घटना के बाद के घंटों में, मैं अंदर तक हिल गया और एक पूरा जीवन व्यर्थ करने और दूसरे व्यक्ति को दुख पहुँचाने के गहरे पश्चाताप से भर गया। लेकिन यह जानते हुए कि हम अमर हैं, मैं यह भी जानता हूँ कि प्रत्येक जीवन हमारी आत्मा को अनमोल सबकों से समृद्ध करता है।
मेरी आत्मा ने शायद इसी जीवन में गहन प्रेम का अनुभव करने और उसका पाठ सीखने का चुनाव किया है, क्योंकि लोगों के जीवन में प्रेम, प्रकाश और प्रेरणा लाने से बढ़कर मुझे और कोई चीज़ अर्थपूर्ण और संतुष्टि नहीं देती। लोगों की सहायता करने के जिन तरीकों का मैं सबसे अधिक आनंद लेती हूँ, उनमें से एक है उन्हें उनके पिछले जन्मों का अनुभव कराना और उनके आसपास के लोगों और परिस्थितियों को समझने में मदद करना। मैं एक ऐसे व्यक्ति के साथ बेहद प्रेमपूर्ण रिश्ते में हूँ, जिसे संयोगवश दो बहुत गहरे और अतार्किक भय हैं: पहला, मुझे खोने का भय; और दूसरा, माथे पर बिल्कुल करीब से गोली मारे जाने का भय। यह मुझे सोचने पर मजबूर करता है:

क्या यह उस अमेरिकी व्यक्ति के साथ प्रेम का मेरा दूसरा मौका है जिसे
मैं कभी जानती थी?
मीरा केली

तेरह वर्ष की उम्र में, मीरा ने अपनी सहज बुद्धि और आध्यात्मिक विकास की जिज्ञासा के बल पर अपने द्वारा बनाए गए टेपों को सुना। इस निर्णय ने उनका जीवन बदल दिया, जिससे वे अपनी उच्च क्षमता, उपचार कार्य और अंततः अपने जीवन साथी के साथ पुनर्मिलन की ओर अग्रसर हुईं।
मीरा के जीवनसाथी का उसे फिर से खोने का डर, अलगाव की चिंता के अंतर्निहित भाव का एक विशिष्ट उदाहरण है। अक्सर, जो बच्चे अपने माता-पिता से बिछड़ने से लगभग अतार्किक रूप से भयभीत दिखाई देते हैं, वे वास्तव में पिछले जन्मों में उन्हें खो चुके होते हैं। वे अवचेतन रूप से उस हानि को याद रखते हैं, ठीक वैसे ही जैसे मीरा का वर्तमान प्रेमी। इस प्रकार के अलगाव के भय का उपचार इसके मूल को पिछले जन्म की घटना में पहचानना है। आघात पहले ही घटित हो चुका है। यह एक अलग समय की बात है, और वर्तमान या भविष्य में इससे डरने की कोई बात नहीं है। मीरा को फिर से खोने और सिर में गोली लगने के बारे में उसके जीवनसाथी की चिंताएँ, द्वितीय विश्व युद्ध के युग से उत्पन्न हुई हैं। यह जानकर, वह इन चिंताओं को दूर कर सकता है और एक ऐसा रिश्ता विकसित कर सकता है जो अधिक स्वतंत्र हो और गहरी असुरक्षाओं से मुक्त हो।
मीरा द्वारा अपनी शारीरिक मृत्यु के बाद की घटनाओं का वर्णन, जब उनकी आत्मा ने शरीर त्याग दिया, मृत्यु के निकट के अनुभवों (एनडीई) के अध्ययन से काफी मिलता-जुलता है, जिनके बारे में उन्हें तेरह वर्ष की आयु में जानकारी नहीं थी। मीरा की कहानी में वर्णित भव्य, आध्यात्मिक प्रकाश और प्रेममयी आत्मा का अनुभव एनडीई में सार्वभौमिक रूप से होता है। उनकी सुकून देने वाली उपस्थिति और परलोक की पुष्टि लोगों को मृत्यु और मरने के भय से मुक्ति दिलाने में मदद करती है। वे हमें याद दिलाते हैं कि हम अमर हैं, और मृत्यु तो बस दूसरी दुनिया का द्वार है।

कभी-कभी, एक संयोग उत्पन्न होता है और लगभग जबरदस्ती मेरा ध्यान खींच लेता है। समकालिक घटनाएँ संबंधित घटनाओं का संयोगवश घटित होना हैं, जिनमें

मुझे आध्यात्मिक स्तर पर एक जुड़ाव दिखाई देता है। हम उस कारण-कार्य संबंध को शायद न समझ पाएँ, लेकिन वह मौजूद होता है।
2012 की शुरुआत में जब मैंने मीरा की कहानी पर अपने विचार लिखना समाप्त किया, तभी मेरे फोन पर एक ईमेल आया। मैंने वर्तमान भय को दूर करने के बारे में लिखा था क्योंकि ये आघात पिछले जन्म में घटित हो चुके थे, और इस बात को लिखे हुए पाँच मिनट से भी कम समय बीता था।
ईमेल में एक महिला ने मुझे बताया कि कैसे हवाई यात्रा के प्रति उसके "अत्यधिक भय" ने उसे जीवन का पूर्ण आनंद लेने से रोक रखा था। मनोरंजन और व्यावसायिक यात्राएँ करना उसके लिए बेहद मुश्किल हो गया था। 2003 में, उसने मियामी में मेरे द्वारा आयोजित एक कार्यशाला में भाग लिया था। जब मैं समूह को भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन प्रक्रिया से गुजार रहा था, तब उसे द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान का अपना एक जीवन स्पष्ट रूप से याद आने लगा। “मैंने खुद को एक हवाई जहाज के कॉकपिट से बाहर देखते हुए पाया... मैं एक पुरुष था, सैन्य कर्मियों को ले जाने वाले विमान का पायलट,” उसने लिखा। विमान “यांत्रिक खराबी के कारण दुर्घटनाग्रस्त हो गया, जिसमें सभी यात्री और चालक दल के सदस्य (साथ ही मेरे सह-पायलट और मैं) मारे गए।”
कार्यशाला समाप्त हुई। थोड़े ही समय में, उनके प्रतिगमन के फल कटाई के लिए तैयार थे।
“वर्कशॉप के ग्यारह दिन बाद,” उन्होंने बताया, “मुझे एक आपातकालीन कॉल आया और मुझे बोस्टन जाना पड़ा। मुझे कुछ भी महसूस नहीं हुआ... बिल्कुल भी नहीं... कोई डर नहीं... कुछ भी नहीं था। 2003 के उस दिन के बाद से मैंने कई बार हवाई यात्रा की है और मुझे कभी भी डर या घबराहट का एक पल भी महसूस नहीं हुआ। इसलिए, भले ही इसमें काफी समय लगा हो, डॉ. वीस, आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।”
अगर मुझे किसी चमत्कारिक बात की ज़रूरत थी, तो वो यही थी। इसके बारे में लिखने के कुछ ही पलों बाद, ईमेल से यह पुष्टि मिली कि मौजूदा डर और भय अक्सर पिछले जन्मों से जुड़े होते हैं। इन जड़ों को याद करने से लक्षणों का पूरी तरह से इलाज हो सकता है। अब चिंता या डरने की कोई ज़रूरत नहीं है। जिस कार्यशाला में इस महिला का इलाज हुआ, वह लगभग नौ साल पहले हुई थी, फिर भी उसका ईमेल ठीक पाँच मिनट के अंतराल पर आया। वह इतने सालों में कभी भी मुझे अपनी कहानी सुना सकती थी। संयोग होने की संभावना बहुत कम है। और, एक

और महत्वपूर्ण बात यह है कि दोनों कहानियों में द्वितीय विश्व युद्ध में हुई दर्दनाक मौतें शामिल हैं।
मीरा नीचे हमारे साथ एक और कहानी साझा करती हैं।

स्वीकार करना सीखना।
यह अनानाचिमो की कहानी है और इससे मिलने वाला सबक है कि हमें स्वीकार करना कितना जरूरी है।
ओमेगा इंस्टीट्यूट में एक कार्यशाला के दौरान ब्रायन वीस के साथ किए गए प्रतिगमन अभ्यासों में से एक में, मेरे मन में एक छोटी ढलान पर रेंगते हुए लोगों के समूह की छवि उभरी। मैं सोचने लगा कि यह छवि क्या हो सकती है और क्या यह कुछ ऐसा था जिसे मुझे अपने मन से हटाकर किसी अधिक महत्वपूर्ण बात तक पहुँचने की आवश्यकता थी। हालाँकि, मुझे ब्रायन की यह बात याद आई कि शायद यही वह सूत्र है जो मुझे अपनी ओर खींचता है, और मैंने इस पर ध्यान केंद्रित करने और आगे क्या होता है यह देखने का निर्णय लिया।
तस्वीर साफ़ दिखने लगी। लोगों का वह समूह मूल अमेरिकी लोगों का था। मुझे आश्चर्य हुआ कि वे किस जनजाति के थे, और मेरे मन में तुरंत जवाब आया कि वे मैदानी इलाकों के मूल निवासी थे। फिर, मैंने उस समूह में खुद को खोजना शुरू किया। और मैं वहीं था। पल भर में, मुझे पता चल गया कि मेरा नाम अनानाचिमो है। मैंने उस नाम को याद रखने के लिए बार-बार दोहराया, क्योंकि यह एक ऐसा नाम था जिसे मैंने पहले कभी नहीं सुना था।
जिस क्षण मैंने स्वयं को अनानाचिमो के रूप में पहचाना, मैं पूरी तरह से वही बन गया। उस जीवनकाल में मैंने जो कुछ भी अनुभव किया, वह ऐसा था मानो मैं पूरी तरह से वही व्यक्ति था, उसकी भावनाओं को महसूस कर रहा था, उसके शरीर में होने का अनुभव कर रहा था।
अनानाचिमो एक फुर्तीला, दुबला-पतला और मांसल शरीर वाला युवक था। वह लंबा था, उसके बाल लंबे और काले थे और उसका जबड़ा मजबूत और चौकोर था। उसने अपने गले में एक सफेद भालू का दांत पहन रखा था, जिसे उसने उत्तर में शिकार यात्रा के दौरान मारा था।

ढलान पर चढ़ते समय भारतीय समूह बहुत सतर्क था। ढलान की चोटी पर एक समतल जगह थी जहाँ एक घर बना हुआ था। वे वहाँ रहने वाले उन बसने वालों पर नज़र रख रहे थे जो अनानाचिमो की जनजाति की ज़मीनों पर अतिक्रमण कर रहे थे। अनानाचिमो एक घाटी के उस पार देख रहा था जो दूर-दूर तक पहाड़ियों से घिरी हुई थी। उसने अपना बायां हाथ उठाया, अपनी हथेली अपने कंधे के सामने रखी और बसने वालों से अपनी भूमि और अपने लोगों की रक्षा करने की दृढ़ प्रतिज्ञा ली।
वह प्रकृति से अत्यंत सजग थे। प्रकृति उनसे बात करती थी। हवा में पेड़ों के पत्तों के हिलने पर उन्हें पेड़ों की सरसराहट सुनाई देती थी। हर फूल, झाड़ी और घास का तिनका एक संदेश लिए होता था जिसे वह समझ लेते थे। वह एक कुशल वैद्य भी थे, जो जड़ी-बूटियों का उपयोग करके अपने लोगों के स्वास्थ्य को सुधारते थे।
जब अनानाचिमो सैंतीस वर्ष के थे, तब उनके जीवन में एक महत्वपूर्ण घटना घटी। उन्होंने एक बड़े लाल-सफेद धब्बों वाले जंगली घोड़े को पकड़ा था और उससे गहरा लगाव हो गया था। घोड़े का नाम रेड लाइटनिंग था। किसी तरह गोरे लोगों ने उनके घोड़े पर कब्ज़ा कर लिया था। अनानाचिमो ने उसे छुड़ाने की कोशिश की, लेकिन उन्होंने उसे पकड़ लिया और उस पर घोड़ा चुराने का आरोप लगाया। उसे दंडित करने के लिए, गोरे लोगों ने उसके हाथ उसके सिर के ऊपर बांध दिए और उसे कोड़े मारे। मैंने कोड़े की मार का वह भयानक अनुभव स्वयं नहीं किया। मैंने केवल इतना देखा कि जैसे ही गोरे लोगों ने उसे कोड़े मारना शुरू किया, पास में खड़ा घोड़ा सब कुछ देख रहा था और अनानाचिमो के क्रोध और अन्याय की भावना में उसका साथ दे रहा था। वह अपने अगले पैर उठा रहा था, लात मार रहा था और खुद को छुड़ाने की कोशिश में भयानक शोर मचा रहा था।
लेकिन यह व्यर्थ था। इस घटना ने अनानाचिमो का मनोबल तोड़ दिया। उसने अपना घोड़ा खो दिया; साथ ही, अपनी भूमि और अपने लोगों की रक्षा करने की अपनी क्षमता पर से भी उसका विश्वास उठ गया। उसे लगा कि घोर अन्याय हो रहा है, लेकिन वह कोई बदलाव लाने में असमर्थ है।
समय बीतने के साथ हालात और बिगड़ते गए। उनके कबीले को उत्तर-पश्चिम की ओर खदेड़ दिया गया। वे अपने शिकारगाहों से बहुत दूर थे। एक सर्द दिन, बयालीस वर्ष की आयु में, अनानाचिमो की मृत्यु हो गई। वह अपने टीपी (तंबू)

में लेटे हुए थे, अपने लोगों की रक्षा न कर पाने और उन्हें बचा न पाने के कारण हारा हुआ महसूस कर रहे थे, तभी उनकी आत्मा शरीर से निकल गई। बाहर, उनके कबीले की महिलाएं और बच्चे (क्योंकि अधिकांश पुरुष मर चुके थे) अपने दैनिक कार्यों में लगे हुए थे। वे ठंड से कांप रहे थे, भूखे थे और पूरी तरह से रास्ता भटक गए थे।
जैसे-जैसे यह आध्यात्मिक अनुभव अपने अंत के करीब आ रहा था, मैंने उस जीवन के मूल पाठ की खोज शुरू की। पाठ था स्वीकार करना। मुझे स्वीकार करना सीखना था। मैंने अपने लोगों की रक्षा और बचाव करने में अपनी विफलता के लिए खुद को दोषी ठहराया, लेकिन सच्चाई यह थी कि मैं किसी को भी उन दर्दनाक ऐतिहासिक घटनाओं से बचा नहीं सकता था। मुझे लोगों के जीवन को वैसे ही आगे बढ़ने देना चाहिए जैसे वे होने चाहिए, क्योंकि उनकी आत्माओं को इन अनुभवों की आवश्यकता है। उन्होंने अपने सबक सीखने और अपना ज्ञान प्राप्त करने के लिए चुनौतियों का सामना करने की सहमति दी है। मैंने श्वेत पुरुषों द्वारा किए गए बड़े अन्याय को एक ऐसी बुराई के रूप में देखा था जिससे लड़ने का मैंने वादा किया था, फिर भी मैं उस समय वास्तव में मदद करने में विफल रहा जब मेरी सबसे अधिक आवश्यकता थी। लोगों को बचाने की ज़रूरत नहीं है। लोगों को प्यार, समर्थन और प्रोत्साहन की ज़रूरत है ताकि वे किसी भी परीक्षा का सामना कर सकें और हमेशा मजबूत, बुद्धिमान और अधिक दयालु बनकर उभरें। मैं किसी को भी जीवन के तूफानों से नहीं बचा सकता, अन्यथा वे कभी विकसित नहीं होंगे, सीखेंगे नहीं और आगे नहीं बढ़ेंगे।
लेकिन आप इसकी अनुमति कैसे देते हैं? प्रेम, दया और मदद करने की भावना और दुनिया के अन्याय या उनकी अपनी मूर्खतापूर्ण गलतियों से लोगों को बचाने की चाहत के बीच संतुलन कैसे बनाए रखते हैं? इतने वर्षों और जन्मों बाद भी यह सबक मेरे लिए एक चुनौती बना हुआ है। भले ही मैंने अपना लिंग, नाम और रूप बदल लिया हो, फिर भी मैं लोगों की रक्षा करने के लिए तुरंत आगे आना चाहता हूँ।
उस रात क्लास खत्म होने पर मैं अपने कमरे की ओर चल पड़ी, मन में कई सवाल उठ रहे थे। ओमेगा में मेरे केबिन में दो कमरे थे। गलियारे में घुसते ही मेरी मुलाकात अपनी एक पड़ोसी से हुई। वह बाथरूम जा रही थी, जो हम दोनों के कमरों के लिए साझा था। थोड़ी देर बाद उसे एहसास हुआ कि वह और उसकी

दूसरी रूममेट, जो नहा रही थी, दोनों ने खुद को बाहर लॉक कर लिया है, क्योंकि दोनों की चाबियां उनके कमरे में थीं और दरवाजा अपने आप लॉक हो जाता है। बाहर तेज बारिश हो रही थी और मेरी पड़ोसी नंगे पैर थी। कितनी अजीब स्थिति थी! मैंने उसकी मदद करने की पेशकश की।
बारिश में चलते हुए जब मैं ओमेगा के किसी कर्मचारी को ढूंढने की कोशिश कर रहा था, तभी मुझे तुरंत एहसास हुआ कि यह छोटी सी मुसीबत मेरी वजह से ही आई है। यह कितना खूबसूरत तोहफा था! इसने मुझे मेरे सबक का आखिरी हिस्सा दे दिया। मुझे हमेशा हर संभव तरीके से लोगों की मदद करनी चाहिए और उनके जीवन पथ पर उनका साथ देने में कोई कसर नहीं छोड़नी चाहिए। लेकिन मुझे कभी भी उन्हें बचाकर या उनकी परेशानियों से छुड़ाकर उनके जीवन की दिशा बदलने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से उनके अनमोल अनुभव और उनकी आत्मा का विकास रुक जाएगा। मैं अपने प्यारे पड़ोसियों का बहुत आभारी था। मेरा सबक मेरे लिए एकदम स्पष्ट हो गया था।
उस घटना को हुए लगभग तीन साल हो चुके हैं, और उस समझ ने मुझमें एक अद्भुत परिवर्तन ला दिया है। अब लोगों को बचाने के लिए जल्दबाजी करने की मेरी सोच बदल गई है। मैंने हर किसी के जीवन पथ के खुलने में निहित अपार मूल्य और शक्ति को स्वीकार करना, उसकी सराहना करना और उसे समझना सीख लिया है। मीरा केली

मीरा एक बार फिर क्लासिक प्रतिगमन अनुभव और महत्वपूर्ण दिव्य सत्य प्रस्तुत करती हैं। जब आप इन पाठों को ग्रहण करने के लिए तैयार होते हैं और उस ज्ञान पर भरोसा करते हैं जो आपको आपके मार्ग पर मार्गदर्शन करता है, तो आप समकालिकताओं, कृपा की अभिव्यक्ति और सहायता का अनुभव करेंगे। ये घटनाएँ आकस्मिक नहीं हैं। ये महज़ संयोग नहीं हैं।
जब मीरा अपने आध्यात्मिक अनुभव के उस संदेश को समझने की कोशिश कर रही थी जिसमें हस्तक्षेप न करने की बात कही गई थी, तभी कुछ ही घंटों में उसे वह दृश्य देखने को मिला जिससे उसे अपने आध्यात्मिक पाठ को समझने की अंतर्दृष्टि प्राप्त हुई—एक ऐसा दृश्य जो इतना सरल था कि दो लोग अपने कमरे से बाहर बंद हो गए थे। मैं ओमेगा के कमरों को अच्छी तरह जानती हूँ: उनमें फ़ोन नहीं होते, इसलिए मीरा मदद के लिए कॉल नहीं कर सकी। रास्ते अंधेरे में हैं, और मूसलाधार बारिश में इतनी दूर चलना काफी मुश्किल है।

मीरा की ओर से यह मदद का एक छोटा सा प्रयास नहीं था। अचानक ही उसे अपने आध्यात्मिक पाठ की बारीकियां समझ में आ गईं।
महान शिक्षकों ने हमेशा अपनी शिक्षाओं को समझाने के लिए ऐसे उदाहरणों, परिदृश्यों, दृष्टांतों और रूपकों का उपयोग किया है।
मीरा की तरह, रेमंड को भी अपने आध्यात्मिक पाठ का ज्ञान होते ही एक पल के लिए पहचान का अहसास हुआ, हालाँकि उसे यह किसी बिजली के झटके जैसा लगा। एक ही दिन में उसकी पूरी दुनिया उलट-पुलट हो गई। आप पहले ही एक अजनबी के साथ साझा चेतना के उसके दिलचस्प वृत्तांत को पढ़ चुके हैं, लेकिन अब आइए समय में पीछे चलते हैं और उसके पहले पूर्व-जन्म के अनुभव को देखते हैं।

आशा की खोज।
आशा। आपके प्रशिक्षणों और अनुभवों का एक प्रमुख परिणाम यह है कि आपके मन में एक ऐसी आशा जागृत होती है जो पहले शायद मौजूद न हो। कारण चाहे जो भी हो, विश्वास प्रणालियाँ व्यक्तिपरक होती हैं और वैश्विक या व्यक्तिगत घटनाओं से प्रभावित हो सकती हैं, फिर भी आपके प्रशिक्षण आस्था या विश्वास में वास्तविक अनुभव जोड़ने का एक अनूठा अवसर प्रदान करते हैं, जिससे एक ऐसा परिणाम निकलता है जिसे तर्कसंगत तो माना जा सकता है लेकिन नकारा नहीं जा सकता। मेरे लिए, वह परिणामी और स्थायी परिणाम आशा के समान है।
सबसे पहले, थोड़ी पृष्ठभूमि। मैं ओक्लाहोमा राज्य में एक लाइसेंस प्राप्त पेशेवर थेरेपिस्ट हूँ, और मैंने पच्चीस वर्षों तक अस्पताल में भर्ती मरीजों के साथ दीर्घकालिक सिज़ोफ्रेनिया के रोगियों के इलाज में काम किया है। मैंने व्यवहार प्रणाली को डिज़ाइन किया और कार्यक्रम की देखरेख की। इस प्रकार, एक व्यवहारवादी और थेरेपिस्ट के रूप में, आप कह सकते हैं कि संरचना ही मेरा मार्गदर्शक सिद्धांत था। आगे जो लिखा है, वह ब्रह्मांड का एक स्पष्ट संदेश है, “श्री विल्सन, आपकी संरचना सूक्ष्म रूप से छोटी है, और उस संरचना के भीतर आपने जो आराम और सुरक्षा का अनुभव किया है, वह उसकी शुरुआत या अंत नहीं है।”
लगभग पाँच साल पहले, मुझे पेशेवर थेरेपिस्ट के रूप में अपना लाइसेंस नवीनीकृत कराने के लिए निरंतर प्रशिक्षण घंटों की सख्त ज़रूरत थी। कई

अन्य लोगों की तरह, मैं आमतौर पर आखिरी समय तक इंतज़ार करता हूँ और घबराहट में प्रशिक्षण की तलाश शुरू कर देता हूँ। मुझे याद नहीं कि मुझे सेमिनार के बारे में कैसे पता चला; हालाँकि, मैंने इसे ज़रूरी घंटे पूरे करने के अवसर के रूप में देखा और विषयवस्तु के बारे में ज़्यादा नहीं सोचा।
मैं और मेरी पत्नी ऑस्टिन के क्रॉसिंग्स पहुंचे और अगली सुबह, मैं कई अन्य लोगों के साथ पहले सत्र में शामिल हुआ। यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि मुझे तुरंत यकीन हो गया कि मैं पागलों के समूह के साथ बैठा हूँ, जब लोगों ने खुद को एंजेल थेरेपिस्ट, रेकी मास्टर आदि के रूप में पहचानना शुरू किया (जिन शब्दों के बारे में मैंने पहले कभी नहीं सुना था)। मुझे स्पष्ट रूप से महसूस हुआ कि मैं गलत जगह पर हूँ। एक सख्त, रूढ़िवादी दक्षिणी बैपटिस्ट माहौल में पले-बढ़े और बाद में संगठित धर्म से दूर हो जाने के कारण, मैंने उस खालीपन को किसी और चीज़ से नहीं भरा था। इस "धर्म के खालीपन" का परिणाम यह था कि मैं खुद को नैतिक, स्पष्टवादी और ईश्वर से संगठनात्मक स्तर के बजाय व्यक्तिगत स्तर पर गहराई से जुड़ा हुआ मानता था। दूसरे शब्दों में, मैंने ईश्वर को अच्छी तरह से परिभाषित कर दिया था और उनके लिए एक दायरा बना रखा था, और जब तक वह मेरी सीमाओं के भीतर रहते थे, मैं खुश था।
सेमिनार के पहले घंटे में ही मेरा मन कर रहा था कि मैं तुरंत वहां से भाग जाऊं और पीछे मुड़कर न देखूं। लेकिन ब्रेक के दौरान मैंने अपनी पत्नी को अपनी आशंकाएं बताईं और उसने कहा, “देखो, तुम्हें घंटों की ज़रूरत है। तुम पहले से ही यहां हो, तुमने पूरे हफ्ते के लिए भुगतान कर दिया है, तो तुम्हें इसे पूरा करना ही चाहिए।” अनिच्छा से ही सही, मैं मान गया। इसके तुरंत बाद, डॉ. वीस ने एक समूह प्रतिगमन कराया। मैं इस बात पर कितना भी ज़ोर दूं कम है कि मैंने डर और अत्यधिक अविश्वास और सावधानी के साथ अपनी आंखें बंद कर लीं। मुझे पूरा यकीन था कि मेरे विरोध के कारण मैं किसी भी सम्मोहन अवस्था में नहीं पहुंच पाऊंगा। अगर मैं अपने जीवन में कभी किसी बात पर गलत साबित हुआ हूं, तो यह उस श्रेणी में सबसे बड़ा उदाहरण था। दस साल के लड़के के रूप में, मैं तुरंत खुद को एक समुद्रतटीय गाँव में पाया। घरों की छतें फूस की थीं, और उनके बीच से एक कच्चा और पथरीला रास्ता गुजरता था। इधर-उधर हंस और कुत्ते खुलेआम दौड़ रहे थे, घास हरी-

भरी थी, और मैं उस रास्ते पर दौड़ता-खेलता रहा। गाँव में और भी लोग थे; मैं उन्हें जानता था लेकिन उन पर ध्यान नहीं देता था। मैं एक घर के कोने से मुड़ा, और मेरे पीछे पहाड़ी से एक मजबूत पुरुष की आवाज सुनाई दी, जो मेरा नाम पुकार रही थी: "जोआर" या "जोहर"। मैं रुक गया, उसने फिर पुकारा, और मैं दौड़कर अपने पिता के पास गया। वे रास्ते के ऊपरी हिस्से के पास हमारे घर में थे, एक बड़े चक्की के पत्थर पर काम कर रहे थे जो एक पहिये जैसा दिखता था। वे कुल्हाड़ियों और तलवारों को तेज कर रहे थे, और मैं जानता था कि यही उनका काम था। यह स्पष्ट था कि यह एक नॉर्स गाँव था। अगले दृश्य में मैं अठारह वर्ष का था, और मैं और मेरे पिता, कई अन्य नॉर्स लोगों के साथ, एक जहाज में सवार होकर किसी दूसरे देश के तट पर आक्रमण और लूटपाट के उद्देश्य से जा रहे थे। मैं अपने पिता के सामने खड़ा हुआ और बिना पीछे मुड़े उनसे कहा, "मुझे नहीं पता कि क्या करना है।" उन्होंने उत्तर दिया, "जब तुम वहाँ पहुँच जाओगे तो तुम्हें पता चल जाएगा।" अपने वर्तमान जीवन में, मैंने पहले भी नॉर्स लोगों और उनके पहनावे की तस्वीरें देखी थीं; लेकिन इस जहाज पर सवार होते हुए ही मुझे यह अहसास हुआ कि उनके प्रत्येक वस्त्र का क्या उद्देश्य है। पहली बार मुझे यह समझ आया कि बाजूबंद वास्तव में हथियारों से बचाव के लिए था।
फिर हम अपने गाँव लौट आए, और मेरे पिता एक अकड़े हुए से पलंग पर लेटे थे। युद्ध में लगी चोट से वे मर रहे थे, और मैं उनके पास घुटनों के बल बैठा था। बाद में, मैं एक और युद्ध से लौटा, और मैं भी अपने पिता की तरह ही मरणासन्न अवस्था में था। मेरा छोटा बेटा मेरे पास घुटनों के बल बैठा था, ठीक वैसे ही जैसे मैं अपने पिता के पास बैठा था। वहाँ, "तुमने क्या सीखा?" के उत्तर में, मुझे याद है कि मैंने सोचा था, हमने कुछ नहीं सीखा। हम यहाँ पीढ़ी दर पीढ़ी लड़ रहे हैं और मर रहे हैं, और मेरा बेटा भी यही करेगा।
इस समय, हम सम्मोहन की अवस्था से बाहर आ गए। मैं बुरी तरह घबरा गया था। लगभग पंद्रह मिनट के भीतर, मेरी दुनिया उलट-पुलट हो गई। संदेह और घबराहट हैरानी में बदल गई क्योंकि मेरे पास इसे समझने या स्वीकारने का कोई तरीका नहीं था, न ही इसे नकारने, पचाने या छिपाने का (हालांकि मैं खुशी- खुशी ये सब कर लेता)। हालांकि डॉ. वीस ने यह नहीं पूछा कि ये अनुभव वास्तविक थे या नहीं, लेकिन मेरे मन में कोई संदेह नहीं था कि वे

वास्तविक थे और मेरा वर्तमान जीवन और भविष्य बदल गया था। अचानक, मैं एंजेल थेरेपी करने वालों या किसी और के मानसिक स्वास्थ्य से कहीं अधिक अपने मानसिक स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हो गया।
अजीब बात है, हालाँकि इसने मुझे अंदर तक झकझोर दिया, लेकिन ईश्वर में मेरा विश्वास नहीं डिगा; बल्कि, इसने मेरे अंदर से ईश्वर की अवधारणा को निकालकर, बचपन में बनी मेरी सोच के दायरे से बाहर निकालने और अनंत काल के वास्तविक अर्थ को समझने की एक निरंतर प्रक्रिया शुरू कर दी। मैं दोपहर के भोजन के समय वहाँ से चला गया, और मेरी पत्नी समझ गई कि मुझमें कुछ गड़बड़ है। तीन घंटे के भीतर, मैं एक संकीर्ण सोच वाले व्यक्ति से लगभग एक ऐसे व्यक्ति में बदल गया जिसे किसी भी बात का यकीन नहीं था। मेरी आस्था प्रणाली और उसकी सीमाएँ चकनाचूर हो गई थीं। इसमें कोई संदेह नहीं था कि मैंने जो अनुभव किया वह सच था। मेरी सम्मोहन अवस्था रंगीन थी और उतनी ही वास्तविक थी जितनी मेरे हाथ अब मुझे लगते हैं। नॉर्स जीवन के बारे में मेरा पूर्व ज्ञान उस अनुभव के सामने कुछ भी नहीं था जो मैंने जाना। मेरा नाम जोआर (उच्चारण "जो-हार") था, और मैं जानता था कि यही मेरा नाम है। प्रशिक्षण से घर लौटने के बाद, मैंने इसे इंटरनेट पर खोजा और प्राचीन नॉर्स नामों की एक वेबसाइट पर पाया, जैसा कि मुझे पता था। अगले दिन मैं दो दुनियाओं के बीच फंसा हुआ था, और सेमिनार में यह सोचते हुए गया, "अब आगे क्या होगा?", मानो मुझे बुरी तरह से पीटा गया हो और मैंने इसे स्वीकार कर लिया हो। और सच में, अगला अनुभव पहले से कहीं ज़्यादा विचित्र था। मुझे एक ब्रह्मांडीय अनुभव हुआ जिसमें मैं मानव विकास का हिस्सा बन गया; एक ऐसा सपना जिसने मुझे पूरे ब्रह्मांड से जुड़ने का मौका दिया; और एक अजनबी के साथ एक साझा अनुभव जिसमें मैं उसके अनुभव की बारीकियों को देख सका।
मैंने चिकित्सकीय रूप से कमजोर बच्चों और दीर्घकालिक सिज़ोफ्रेनिया के रोगियों के साथ पच्चीस वर्षों तक काम किया है, और आपके सेमिनार ने मुझे इन दुर्भाग्यपूर्ण लोगों के जीवन के परिणामों के बारे में कुछ हद तक शांति प्रदान की। इससे पहले शायद ही कुछ समझ में आया हो। मैं आपके प्रशिक्षण में सतत शिक्षा क्रेडिट प्राप्त करने के उद्देश्य से आया था, और मैं सार्वभौमिक चेतना के प्रमाण के साथ वापस लौटा। सबसे बढ़कर, मैं एक ऐसी आशा लेकर लौटा जो पहले दुखद रूप से गायब थी। मेरा मानना है कि यदि

अन्य लोग भी इस आशा का अनुभव कर सकें, तो उनका संसार और व्यक्तिगत दृष्टिकोण बेहतर हो जाएगा, जैसा कि मेरा हुआ।
रेमंड विल्सन

मैं उन सभी सार्वभौमिक शक्तियों का आभारी हूँ जिन्होंने रेमंड को हमारे पाँच दिवसीय पाठ्यक्रम में शामिल होने का अवसर दिया। वे एक अनमोल व्यक्ति हैं: एक उदार हृदय वाले, सरल स्वभाव के व्यक्ति जो वास्तव में कठिन और संवेदनशील पेशेवर कार्य कर रहे हैं। वे सतत शिक्षा के लिए आए थे और जीवन परिवर्तन लाने वाले अनुभव लेकर गए। उन्होंने हमारे पूरे समूह को भी रूपांतरित कर दिया।
हालांकि रेमंड का भूतपूर्व जन्म का अनुभव आनंदहीन था और उसने हिंसा और युद्ध की निरर्थकता का पाठ पढ़ाया, फिर भी उसे आशा की एक किरण मिली। सप्ताह भर के प्रत्येक अनुभव के साथ उसकी आशा बढ़ती गई। अंततः, उसे अपने जीवन के उद्देश्य का उत्तर मिल गया और उसे यह अहसास हुआ कि ईश्वर और अनंत काल की एक विस्तृत दृष्टि वास्तव में विद्यमान है। जीवन केवल अस्तित्व के लिए एक अर्थहीन और निरंतर संघर्ष नहीं है। जैसा कि वह इस पुस्तक में आगे की कहानियों में वर्णन करेगा, केवल एक सप्ताह में रेमंड ने अस्तित्व की धारा से जुड़ाव महसूस किया, पृथ्वी पर जीवन की शुरुआत से लेकर वाइकिंग और अन्य जन्मों से होते हुए संपूर्ण ब्रह्मांड और अनंत काल तक। उसने स्वयं को सार्वभौमिक विकास और उस अवर्णनीय ज्ञान का एक हिस्सा देखा और महसूस किया जो इस पूरी प्रक्रिया का मार्गदर्शन करता है। अब वह स्वयं को अलग-थलग या पराया महसूस नहीं करता था।
कई लोग अपने पिछले जन्म को याद करने की प्रबल इच्छा लेकर मेरी कार्यशालाओं में आते हैं। उन्होंने किताबें पढ़ी हैं, वे भूतपूर्व जन्मों के अनुभव की उपचार शक्ति को पहचानते हैं, और वे जानते हैं कि चमत्कार होते हैं। इन कार्यशालाओं के दौरान, मैं अक्सर यह बात कहता हूँ कि जिन लोगों को उनके जीवनसाथी या शुभचिंतक मित्रों द्वारा जबरदस्ती लाया जाता है, जिन्हें भूतपूर्व जन्मों के अनुभव में कोई अपेक्षा या रुचि नहीं होती, अक्सर वही लोग सबसे जीवंत और प्रभावशाली अनुभव प्राप्त करते हैं। रेमंड, जिन्हें निश्चित रूप से इस कार्य की प्रकृति के बारे में संदेह था, इसका एक उत्तम उदाहरण हैं। वे केवल पेशेवर लाभ के लिए आए थे; वास्तव में, यदि उनकी पत्नी

ने उन्हें विनम्रतापूर्वक समझाया न होता, तो वे पूरी तरह से कार्यशाला छोड़कर चले जाते। फिर भी उन्हें अनेक शक्तिशाली और गहन आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त हुए।
ऐसा क्यों होता है? अतीत को फिर से जीने की हमारी अपनी अपेक्षाएँ और इच्छा अक्सर हमारे रास्ते में बाधा बन जाती हैं। हम इसे इतना अधिक चाह सकते हैं कि हम इस प्रक्रिया को जबरदस्ती करने की कोशिश करते हैं और विरोधाभासी रूप से, हम इसे रोक देते हैं। हालाँकि, अभ्यास से हम ऐसी किसी भी बाधा को दूर कर सकते हैं। बिना किसी निराशा और किसी विशेष सत्र के परिणाम से लगाव रखे बिना अभ्यास करना महत्वपूर्ण है। यह न कहें, "मुझे प्रतिगमन करना ही है," क्योंकि इससे यह प्रक्रिया रुक जाएगी। अपने आप पर इस तरह का दबाव डालने की कोई आवश्यकता नहीं है। बस अपने मन में जो भी आए उसे स्वीकार करें, चाहे आप ध्यान कर रहे हों, सम्मोहन सीडी सुन रहे हों, समूह प्रतिगमन में भाग ले रहे हों, या किसी चिकित्सक के साथ व्यक्तिगत रूप से काम कर रहे हों। इसमें एक प्रक्रिया और एक ज्ञान निहित है। जैसा कि आप पहले ही पढ़ चुके हैं, आप इस प्रक्रिया को चाहे जो भी नाम दें—चाहे ताओ, मार्ग, भाग्य, या कोई अन्य नाम — इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। महत्वपूर्ण यह है कि आप इस पर भरोसा करें कि यह आपको उस दिशा में मार्गदर्शन करेगी जहाँ आपको जाना है।
धैर्य रखें और समय लें। हो सकता है कि आपको तुरंत अपने पिछले जन्म की याद न आए, बल्कि आप किसी माध्यम से संपर्क स्थापित करने का अनुभव करें, शायद आपको दूसरी दुनिया से कोई संदेश मिले। आपको शारीरिक रूप से लाभ हो सकता है, किसी परेशान करने वाले लक्षण से राहत मिल सकती है। हर बार अभ्यास करने से आप आराम करना और तनाव से मुक्ति पाना सीखते हैं। इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और आप स्वस्थ होते हैं। ये आपके मन और शरीर के लिए अत्यंत चिकित्सीय लाभ हैं और अपने आप में बहुत मूल्यवान हैं।
बिना निराश हुए जितना अधिक अभ्यास करेंगे, उतना ही आप गहराई तक पहुँचते जाएँगे। इसमें हफ़्ते या महीने लग सकते हैं, लेकिन इसके लाभ अमूल्य हैं। मुझे अपने पिछले जन्म को याद करने में तीन महीने लगे। मेरी एक मरीज़ ने आठ साल तक कोशिश की, तब जाकर उसे सफलता मिली, लेकिन एक बार जब उसने ऐसा कर लिया, तो परिणाम अविश्वसनीय रूप से गहरे थे। उसने तब से मुझे बताया है कि उन प्राचीन यादों तक पहुँचने में बिताया गया हर पल सार्थक था। यदि आपके पिछले जन्म की यादें आपको उपचार, आध्यात्मिक विकास या एकता और शांति का

अनुभव कराती हैं, तो क्या आठ साल - या यहाँ तक कि आठ जन्म - सार्थक समय नहीं होंगे?

मेरे कई मरीज़ या कार्यशाला प्रतिभागी ऐसे रहे हैं, जिन्होंने इस खंड के लेखकों की तरह, अपने पिछले जन्मों को याद करके ही भावनात्मक उपचार प्राप्त कर लिया। उनकी कहानियाँ उनके पूर्व जन्मों के स्मरण सत्र समाप्त होने के बहुत समय बाद भी मेरे मन में बसी रहीं, और मैंने उनमें से कुछ कहानियों को इस अध्याय में जगह-जगह शामिल किया है।
युमिको भी ऐसी ही एक शख्सियत थीं, जो इस जीवन में एक जापानी-अमेरिकी चिकित्सक हैं। उन्हें कई सदियों पहले इंग्लैंड के लंदन में एक गरीब बच्ची के रूप में बिताए अपने पिछले जीवन की याद थी। पिछले जन्म में वह छह भाई-बहनों में सबसे बड़ी थीं और दस साल की उम्र तक परिवार में कड़ी मेहनत करने लगी थीं। उनके जीवन में पिता का अभाव था और उनकी माँ अक्सर काम के लिए बाहर रहती थीं, इसलिए युमिको को अपने भाई-बहनों की परवरिश करनी पड़ती थी। छोटी बच्ची होने के बावजूद वह कई अन्य छोटे बच्चों और शिशुओं की देखभाल करती थीं। उन्हें अपनी एक ही पोशाक याद थी और यह भी कि उसे धो न पाने के कारण उसमें से कैसी बदबू आती थी; उन्हें सड़क पर लोगों को पेशाब करते हुए देखना याद था; और विशेष रूप से, उन्हें साबुन न होने की बात याद थी। उन्हें केवल पानी से ही नहाना पड़ता था, लेकिन साबुन के बिना, एक बार पहनने के बाद कपड़े कभी भी पूरी तरह से साफ नहीं हो सकते थे।
उसे एक बड़े, आलीशान घर में नौकरानी बनने के लिए मजबूर किया गया। उस परिवार के पास साबुन था। अंततः, "मालकिन" द्वारा उसके साथ किए गए बुरे बर्ताव के कारण, वह भाग गई। कुछ ही समय बाद, भूख, कुपोषण और बीमारी से उसकी कम उम्र में ही मृत्यु हो गई, और वह आकाश में विलीन हो गई और अपने पूर्व जन्म की यादें पीछे छोड़ गई।
युमिको की अगली स्मृति उसके वर्तमान जीवन के बचपन की थी, जिसमें वह तीन बच्चों में सबसे बड़ी थी। उसे एक घटना याद आई जिसमें उसके भाई का डायपर गिर गया था, जिसे उसे धोना पड़ा था। लेकिन इस बार उसके पास साबुन था! उसने सोचा, यह तो बहुत आसान था। सचमुच, वह उस पल को याद करके मुस्कुरा रही थी और उन सभी चीजों के बारे में सोच रही थी जो वह बचपन में कर पाती थी—पढ़ना, चित्र बनाना—जो वह अपने पिछले जीवन में घोर गरीबी के कारण कभी नहीं कर पाई थी।

सम्मोहन की अवस्था में रहते हुए, उन्होंने समूह को समझाया कि उन्होंने छोटी-छोटी चीजों में खुश रहना सीख लिया है, जैसे कि साबुन की एक टिकिया। उन्होंने हम सभी से कहा, "जो आपके पास है उसके लिए आभारी रहें और उसकी सराहना करें, न कि जो आपके पास नहीं है उसके लिए।"
युमिको की कहानी हमें सिखाती है कि हमें किसी भी चीज़ को हल्के में नहीं लेना चाहिए और हमारे पास जो भी आशीर्वाद हैं, चाहे वे कितने भी छोटे क्यों न हों, उन्हें पहचानना चाहिए। अगर हमें कम चीज़ों की ज़रूरत हो लेकिन हम हर चीज़ की कदर करें, तो हम ज़्यादा खुश रहेंगे। जैसा कि लाओ त्ज़ू ने दो हज़ार साल पहले कहा था: "जिसके पास पर्याप्त है, वही धनी है।"
अपने दो पिछले जन्मों को याद करने के बाद, जिनमें उनकी मृत्यु अकेले हुई थी, टोंग अब अपने वर्तमान जीवन में प्रेम करने वाले मित्रों और परिवार से घिरे होने के आशीर्वाद को पूरी तरह से समझ सकती थीं। उनकी कहानी आगे दी गई है।

जीवनकाल भर का अकेलापन। आपके पाँच दिवसीय प्रशिक्षण पाठ्यक्रम के दौरान, मुझे कई बार पुनर्जन्म के अनुभव हुए। उनमें से दो में, मेरी मृत्यु अत्यंत एकांत अवस्था में हुई। पहले जन्म में, मैं एक शिक्षिका थी जो एक पिछड़े और गरीब गाँव के पहाड़ी प्राथमिक विद्यालय में पढ़ाती थी। मैं अकेली रहती थी। ऐसा लगता था कि मेरे विद्यार्थियों के साथ मेरा कोई घनिष्ठ संबंध नहीं था। पहाड़ी पर ही मेरी आकस्मिक मृत्यु हो गई, जहाँ जंगली कुत्तों ने मेरे पेट पर काट लिया। मेरी मृत्यु के बारे में किसी को पता नहीं चला। दूसरे दृश्य में, मैं एक पत्रकार थी, और फिर से एक अकेली महिला। मैंने कड़ी मेहनत की और काफी लगन से काम किया, लेकिन इस बार भी मेरी मृत्यु अकेलेपन में हुई, एक ट्रेन दुर्घटना में। जब अन्य मृत या घायल लोगों को उनके परिवार वाले उठा ले गए, तब भी मैं वहीं पड़ी रही। मुझे लेने कोई नहीं आया; किसी ने मेरे शव पर दावा नहीं किया।
दोनों ही मामलों में, मैं स्वभाव से शांत और अंतर्मुखी थी; इसीलिए जन्म-मृत्यु के समय भी मैं काफी अकेली रही। लेकिन इस जीवन में मैंने समाजसेवी बनना चुना। मैं लोगों के पास जाती हूँ और उनकी मदद करती हूँ। मैंने दो

बच्चियों को गोद लिया है, न केवल अपने परिवार को बढ़ाने के लिए बल्कि इन दोनों नन्ही बच्चियों की गहन सहायता करने के लिए भी। मैंने दूसरों को देना और उनसे जुड़ना सीख लिया है, भले ही कभी-कभी मुझे ऐसा करने में कठिनाई हुई हो। और अपने आस-पास इन सभी लोगों को देखकर मैं बहुत खुश हूँ। मुझे पता है कि इस जीवन में मैं फिर कभी अकेले नहीं मरूँगी, मेरे आस-पास कोई नहीं होगा।
टोंग

टोंग के आध्यात्मिक अनुभव दर्शाते हैं कि इन अनुभवों में अक्सर कुछ खास पैटर्न सामने आते हैं जो हमारे आध्यात्मिक मार्ग को रोशन करते हैं। उन्हें प्रेम व्यक्त करने और प्राप्त करने की आवश्यकता थी, और वे ठीक यही कर रही हैं। टोंग अपने सबक सीख रही हैं और निःशर्त प्रेम के बारे में और अधिक जान रही हैं। हम कभी अकेले नहीं होते—भले ही हम यह भूल जाएं। और समाज सेवा के क्षेत्र में करियर चुनने का उनका निर्णय आध्यात्मिक अनुभव से पहले ही हो चुका था। उन्होंने सहज रूप से प्रेम और सेवा का मार्ग चुना था। ये टोंग के एकमात्र अनुभव नहीं थे। वह नीचे और भी अनुभव साझा करती हैं।

। घर की ओर ।
जब मैं छह साल की थी तब मेरे माता-पिता अलग हो गए और कुछ साल बाद उनका
तलाक हो गया। वे अक्सर आधी रात को झगड़ते थे। एक दिन, मैं सुबह उठी तो देखा कि मेरी माँ घर छोड़कर चली गई थी, और उसके बाद से उनका बिस्तर खाली ही रहा। कुछ समय बाद ही उनका नया परिवार हो गया, और फिर मेरे पिताजी का भी। मेरा बचपन बहुत अकेलेपन, चिंता और उपेक्षा से भरा रहा। मेरी तीन बहनें हैं, लेकिन हमें अक्सर घर पर बिना किसी बड़े की देखभाल के छोड़ दिया जाता था। दूसरी बहन होने के नाते, मुझे छोटी बच्चियों की देखभाल करनी पड़ती थी, उन्हें खाना खिलाना या उनके लिए खाना बनाना (बाद में, जब मैं यह काम करने लायक हो गई), और जब मेरी बड़ी बहन घर पर नहीं होती थी तो घर के काम करना पड़ता था। जब मैं प्राथमिक विद्यालय में थी, तो मेरी माँ मुझे घर ले जाना भूल जाती थीं। मैं घंटों स्कूल के गेट पर खड़ी होकर उनका इंतज़ार करती रहती थी, बहुत अकेलेपन, बेबसी और अनिश्चितता के साथ।

पच्चीस साल की उम्र में मेरी शादी हो गई, जो मैं हमेशा से चाहती थी। मेरे पति मेरे ही दफ्तर में मेरे सहकर्मी हैं, इसलिए हम काम के घंटों के दौरान एक-दूसरे से मिल सकते हैं। वे परिवार को महत्व देने वाले व्यक्ति हैं, जिन्होंने शादी के बाद मुझे सुरक्षा का एहसास दिलाया। फिर भी, जब वे मेरे साथ नहीं होते थे, जैसे कि देर तक काम करना, शाम की क्लास में जाना या दोस्तों के साथ ड्रिंक करना, तो मुझे अकेलापन महसूस होता था। और मुझे चिंता रहती थी कि वे अपने काम या जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए उतने परिपक्व नहीं हैं। यह डर लंबे समय तक मुझे अंदर ही अंदर सताता रहा। मुझे भी बड़ी बेसब्री से अपने बच्चे की चाह होने लगी। मुझे लगा कि तब कोई मुझे चाहेगा और मैं हमेशा बच्चों के साथ रहूँगी, अगर मुझे बच्चे हो जाएँ। लेकिन मैंने छह साल से ज़्यादा कोशिश की। मुझे एक भी बच्चा नहीं हुआ। इससे मेरी बेचैनी और बढ़ गई।
डॉ. ब्रायन वीस की सीडी के साथ किए गए एक रिग्रेशन में, मैं एक प्राचीन काल में वापस चला गया। एक सुनसान, वीरान ग्रामीण इलाके में, मैं एक लंबे युद्ध के बाद घर लौट रहा था। मैं हैरी पॉटर की किताबों में हैग्रिड की तरह एक विशाल शरीर वाला योद्धा था। मैं मैला, बालों से भरा, कठोर और बलवान था, और लड़ाई के औजार के रूप में एक बड़ा हथौड़ा लिए हुए था। पूरी ताकत और तेज़ी से चलते हुए, मानो हर कदम से ज़मीन को पीट रहा हो, मैं अपनी पत्नी और छोटे बेटे से मिलने घर जा रहा था। ऐसा लग रहा था जैसे मैं बहुत देर से चल रहा हूँ, थका हुआ था लेकिन फिर भी हर कदम में मजबूत था। मैं पूरे रास्ते अकेला था; आसपास के खेतों में केवल पत्थर और कुछ झाड़ियाँ थीं। मैं चलता रहा, मेरे आसपास कोई नहीं था और न ही कोई था।
जब मैंने अपना घर देखा, तो मैं बेहद उत्साहित हो गया और और भी तेज़ी से चलने लगा। मैंने दरवाज़ा खोला तो देखा कि मेरी पत्नी एक लकड़ी की झोपड़ी में एक बच्चे के पालने के पास बैठी है। पालने में मेरा छोटा बेटा था; मैंने उसे इस जीवन में अपने पति के रूप में पहचान लिया। मुझे अचानक एक बात याद आई: मैं कितना चिंतित था कि जब मैं युद्ध में होता और उनके साथ नहीं रह पाता, तो वह इतना मज़बूत नहीं होगा कि अकेले रहकर अपनी माँ की रक्षा कर सके।
मुझे नींद से जागने पर एहसास हुआ कि अगर मैं लगातार इस बात की चिंता करती रहती थी कि मेरे पति मजबूत या परिपक्व नहीं हैं, तो यह मेरी अपनी समस्या

थी, न कि उनकी। तब से मैंने उनके बारे में चिंता करना बंद कर दिया; मैं अब भी कभी-कभी उन्हें टोकती हूँ, लेकिन पहले की तरह नहीं।
न्यूयॉर्क के ओमेगा में पांच दिवसीय सम्मोहन चिकित्सा प्रशिक्षण के दौरान मैंने एक और प्रतिगमन सत्र किया। इसमें मैं अपने पिछले जन्म में नहीं गई, बल्कि इस जीवन में पहली बार अकेलेपन का अनुभव करने के समय में गई। मैं छह साल की थी और चीन में थी। स्कूल का दिन था और मौसम ठंडा हो रहा था, पतझड़ का मौसम खत्म होकर सर्दी का मौसम शुरू हो रहा था। स्कूल की छुट्टी हो चुकी थी और मैं गेट पर खड़ी अपनी माँ का इंतज़ार कर रही थी कि वो मुझे घर ले जाएँगी। मैं इंतज़ार करती रही, लेकिन वो नहीं आईं। छात्रों को कक्षा से निकलते और अपने माता-पिता या स्कूल बस में जाते देख मैं बेचैन हो गई। जब सभी छात्र चले गए और बसें चल पड़ीं, तो शाम के अंधेरे में मैं अकेली रह गई। मैं गेट के सामने सड़क पर खड़ी थी, जो पहले ही बंद हो चुका था। मैं बहुत निराश थी। यह मेरे जीवन में पहली बार था जब मैंने अकेलेपन का एहसास किया।
सम्मोहन की अवस्था में, मैंने सोचा, क्यों न मैं अकेले ही घर वापस चलने की कोशिश करूँ? मेरा घर यहाँ से केवल पंद्रह मिनट या कुछ ही ब्लॉक दूर था; शायद मुझे रास्ता याद आ जाए। मैंने गहरी साँस ली और घर की ओर चलना शुरू किया। मैं बहुत उत्साहित थी; थोड़ी डरी हुई भी थी, लेकिन स्कूल के गेट के कोने के अंधेरे को छोड़कर बाहर निकलने की खुशी भी थी। जैसे ही मैंने अपना पहला बड़ा कदम उठाया और घर की ओर चल पड़ी, दृश्य बदल गया, और सम्मोहन की अवस्था में मैंने खुद को एक लंबी फिल्म या टेप में दौड़ते हुए देखा। फिल्म में वे सभी स्थितियाँ थीं जिनमें मैंने जीवन में अकेलेपन का अनुभव किया था—और तीस वर्षों में ऐसी कई स्थितियाँ आई थीं। मैं उन सभी पलों को याद करते हुए बड़ी होती जा रही थी, छह साल की बच्ची से लेकर अब तक। मैं बहुत खुश और उत्साहित थी। मैं ऐसे दौड़ रही थी मानो उड़ रही हूँ, मेरी कमीज़ हवा में लहरा रही थी।
मैं वापस वहीं लौट आई जहाँ मैं थी, ओमेगा प्रशिक्षण पाठ्यक्रम के उस कमरे में, और मुझे एहसास हुआ कि मैं अब वह छह साल की असहाय बच्ची नहीं हूँ। मैंने सीखा कि मैं अपने दम पर और अपने लिए कुछ कर सकती हूँ, कि मुझमें अंधकार से खुद को मुक्त करने का आत्मविश्वास है। तीस से अधिक वर्षों से, मैं दूसरों पर निर्भर रहने या असहाय महसूस करने के बजाय, अपने

जीवन की सभी चुनौतियों पर काबू पाने के लिए अथक परिश्रम और ज्ञान प्राप्त कर रही हूँ।
उस दौर के बाद, मुझे फिर कभी वैसा अकेलापन महसूस नहीं हुआ। कुछ वर्षों बाद, मैंने दो बच्चियों को गोद लिया। मुझे एहसास हुआ कि मैं गर्भावस्था का व्यर्थ इंतज़ार करने के बजाय खुद को खुश करने के लिए कुछ कर सकती हूँ। हम चारों परिवार वाले, और दादी-नानी भी, वर्तमान स्थिति से बहुत खुश और संतुष्ट हैं। मुझे लगता है कि यह मेरे जीवन का सबसे अच्छा समय है। यह निश्चित रूप से सबसे सुखद समय है।
टोंग

प्रतिगमन सत्रों ने टोंग को अपने जीवन पर नियंत्रण की भावना प्राप्त करने में मदद की। वह अपने पति की परिपक्वता के बारे में अपने संदेहों के पिछले जन्म के कारणों को पहचानने में सक्षम हुई, जिससे उसे अपने भय और चिंताओं से मुक्ति मिली।
सभी लक्षण उत्पन्न करने वाले आघात पिछले जन्मों में नहीं पाए जाते। टोंग की असहायता की भावना उसके वर्तमान जीवन के बचपन में निहित थी। जैसे-जैसे उसका अवचेतन मन उसकी एकाकीपन के दृश्यों की एक श्रृंखला प्रदर्शित करता गया, उसे नियंत्रण रखने और साहसी बनने की शक्ति मिली। बच्चियों को गोद लेना, कुछ हद तक, उसका सचेत निर्णय था कि वह इतनी भयभीत और निष्क्रिय न रहे, बल्कि सक्रिय, आशावान और खुश रहे।
चीन के टोंग ने भी पूर्व जन्मों की यादों की सार्वभौमिकता और उनकी शक्तिशाली उपचार क्षमता को प्रदर्शित किया है। पूर्व जन्मों और मृत्यु के बाद की अवस्था का अनुभव आश्चर्यजनक रूप से एक जैसा होता है, चाहे संस्कृति या धर्म कोई भी हो। विभिन्न राष्ट्रीयताओं और आध्यात्मिक परंपराओं के लोग पृथ्वी के विभिन्न भागों में घटित हुए अपने पूर्व जन्मों को याद कर पाते हैं। वे जीवन के समान सबक सीखते हैं। वे शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ हो पाते हैं, अपने रिश्तों को सुधार पाते हैं, जैसा कि टोंग ने किया, और अपने जीवन में अधिक शांति और सुख प्राप्त कर पाते हैं। प्रारंभिक जीवन की संस्कृति और परिस्थितियाँ पूर्व जन्मों की यादों या आध्यात्मिक अनुभव की विषयवस्तु को प्रभावित नहीं करतीं। हम सभी इस महान पृथ्वी

विद्यालय में विद्यार्थी हैं। क्या इससे वास्तव में कोई फर्क पड़ता है कि हमारी कक्षा कहाँ स्थित है?

एवलिन चालीस वर्ष की एक अफ्रीकी-अमेरिकी महिला थीं। उन्हें पानी और डूबने का घोर भय था; हालाँकि उन्हें इस भय के स्रोत का कोई ठोस कारण नहीं पता था, फिर भी इसने उनके जीवन को बुरी तरह प्रभावित किया था। उनके पति ने हाल ही में एक नाव खरीदी थी, जिससे उनका भय और भी बढ़ गया था। नाव का मालिक बनना उनका सपना था, और वे एवलिन के भय की गहराई को नहीं समझते थे। उनके पति, जो सत्र के दौरान मेरे कार्यालय के बाहर थे, बाद में यह जानकर आश्चर्यचकित रह गए कि एवलिन के पास स्विमिंग सूट तक नहीं था—उन्हें लगता था कि इससे वे पानी के एक और खतरनाक कदम के करीब पहुँच जाएँगी। उन्हें यह भी डर था कि डूबने का उनका भय उनके तीन बच्चों पर भी असर डाल रहा है, और इससे पानी में और नई नाव में उनके आनंद में बाधा उत्पन्न होगी।
एवलिन की घबराहट इतनी गंभीर थी कि वह मुझसे मिलने के लिए आधा देश का सफर तय करके आई थी। उसने मुझे बताया कि जब भी वह पानी में पैर रखती थी, उसे ऐसा लगता था जैसे कोई उसे खींच रहा हो। उसे पानी के आसपास रहने से बहुत डर लगता था, लेकिन उससे भी ज्यादा डर उसे सांस लेने में असमर्थ होने से लगता था। ये दोनों डर आपस में जुड़े हुए लगते थे, लेकिन जरूरी नहीं कि ऐसा ही हो। मैंने इस बात को अपने मन में बिठा लिया।
जब मैंने एवलिन को बचपन की यादों में ले जाने की कोशिश की, तो वह सबसे पहले अपने बचपन की यादों में खो गई। उसे याद आया कि जब वह शिशु थी, तब उसने एक तेज़ आवाज़ सुनी थी, जिससे वह रोने लगी थी। रोते-रोते उसकी सांस फूलने लगी और वह घबराहट और दहशत से भर गई। उसने अपने चाचा-चाची को अपने साथ देखा और वे बहुत डरे हुए थे। एक बच्ची के रूप में एवलिन उलझन में थी; उसे पता था कि उसके चाचा-चाची घबराए हुए हैं, वह उनकी घबराहट महसूस कर सकती थी, लेकिन उस छोटी उम्र में उसे समझ नहीं आ रहा था कि क्या हो रहा है।
इसके बाद एवलिन को अपने पिछले जन्म का अनुभव हुआ, जो कई सौ साल पहले हुआ था। उस जन्म में वह बारह या तेरह साल की एक अफ्रीकी लड़की थी। उस लड़के को, उसके गाँव के अन्य लोगों के साथ, गुलाम व्यापारियों ने पकड़ लिया था। उस जन्म में उसकी माँ गाँव की आध्यात्मिक नेता थी, जिसके पास शायद विशेष

नीली आँखों वाली वह महिला बेहद हंसमुख स्वभाव की थी। उनका हर अंग चमकीला था। वह सेशन शुरू करने के लिए उत्साहित थीं; यह उनकी आँखों में साफ झलक रहा था।
हमने गैब्रिएला के पूर्व-जन्म सत्र में आने के कारण पर संक्षेप में चर्चा की। वह परीक्षा के डर को समझना चाहती थी, जिसने उसे जीवन भर परेशान किया था। कॉलेज और राज्य स्तरीय परीक्षाओं के लिए वह अक्सर ज़रूरत से ज़्यादा तैयारी करती थी, लेकिन परीक्षा का समय आने पर डर हमेशा बना रहता था। दूसरी समस्या यह थी कि इकलौती संतान होने के कारण उसे हमेशा सर्वश्रेष्ठ बनने का प्रयास करना पड़ता था। हालाँकि वह डॉक्टर बनना चाहती थी, लेकिन अपने चुने हुए क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने का अतिरिक्त दबाव भी था।
गैब्रिएला आसानी से अपने पिछले जन्म में चली गई, लेकिन कपास के खेत के बीच खड़ी छह साल की अफ्रीकी-अमेरिकी बच्ची के शरीर में पहुँचकर वह चौंक गई। मुझसे बात करते समय उसकी आवाज़ एक नन्ही बच्ची जैसी थी। उसे अपनी त्वचा के रंग से आश्चर्य नहीं हुआ; बल्कि उसके गंदे, फटे-पुराने कपड़ों और इतने पुराने और घिसे हुए जूतों से आश्चर्य हुआ जो उसके पैरों को भी नहीं ढक पा रहे थे। दिन भर गर्म कपास के खेत में रहने के कारण वह पूरी तरह से मैली हो चुकी थी। उसके बाल दो चोटियों में बंधे थे, लेकिन वे उलझे हुए और बुरी तरह बिखरे हुए थे। अपने शरीर की इस हालत को देखकर गैब्रिएला रोने लगी।
उसने ऊपर देखा और खुद को कोयले जैसी काली त्वचा वाली एक विशालकाय महिला के बगल में खड़ा पाया, जिसका रंग बिल्कुल उसकी अपनी त्वचा जैसा था। अपनी माँ के गोल-मटोल गाल और शांत मुस्कान देखकर उसे सुकून मिला और वह मुस्कुरा उठी। माँ ने अपनी बेटी को देखते हुए उसे "शुगर" कहकर पुकारा और कपास चुनते हुए गर्मी के बारे में टिप्पणी की। गैब्रिएला को अचानक एहसास हुआ कि उसके वर्तमान जीवन में यह महिला उसकी दादी थीं, जिनके साथ उसका गहरा रिश्ता था।
यह सन् 1800 के दशक के मध्य की बात है, वर्जीनिया के जेम्सटाउन में। शुगर और उसकी माँ, और उनके जैसी अन्य लड़कियाँ, उस बड़े घर के पीछे बनी कई झोपड़ियों में से एक में रहती थीं, जहाँ बागान मालिक और उसका परिवार रहता था। माँ दिन भर कपास के खेतों में काम करती थी। शुगर को नहीं पता था

कि उसके पिता कहाँ हैं; वे कभी आसपास नहीं दिखते थे। उसे वहाँ रहना अच्छा नहीं लगता था। “माँ मुझे उन गोरे लोगों से बचाती है जो निर्दयी हैं और मुझ पर थूकते हैं। सभी ऐसे नहीं हैं। गोरे पुरुष—वे सोचते हैं कि वे बेहतर हैं, लेकिन वे नहीं हैं। वे मुझे नज़रअंदाज़ करते हैं और मेरी माँ का अपमान करते हैं, लेकिन लिली के माता-पिता के साथ ऐसा नहीं करते।” लिली विलियम्स बागान मालिकों की छोटी बेटी थी। उसके सुनहरे बाल, नीली आँखें और गोरी त्वचा थी। उसका पसंदीदा रंग नीला था, इसलिए उसकी माँ उसे नीले रंग की पोशाक पहनाती थी और उसके बालों में नीले रंग के रिबन लगाती थी। लिली और शुगर एक ही उम्र की थीं। लिली सुंदर, रंगीन कपड़े पहनती थी जो झोपड़ियों में रहने वाले बच्चों के कपड़ों की तरह गंदे नहीं होते थे। शुगर साफ-सुथरे, चमकीले रंग के कपड़े पहनने, सामने वाले घर में रहने और लिली और उसके माता-पिता की तरह अपनाए जाने की ख्वाहिश रखती थी।
लिली की मां, मिस अन्ना, शुगर के प्रति दयालु थीं। उन्होंने दोनों लड़कियों को नदी किनारे साथ खेलने दिया। वे रस्सी के झूले से पानी में कूदतीं और कभी-कभी छोटी बच्चियों की तरह एक-दूसरे का हाथ पकड़ लेतीं। लेकिन शुगर जानती थी कि जब दूसरे गोरे लोग आसपास होते हैं तो उसे ऐसा करने की इजाज़त नहीं है। शुगर रोते हुए बोली, “हमें एक जैसी चीज़ें पसंद हैं। बस मेरा रंग सांवला है। सांवली त्वचा की वजह से लगता है कि मैं बराबर नहीं हूं। लिली के माता-पिता मुझे बुरा महसूस नहीं कराते। वे कहते हैं, ‘बस दूसरों को पता न चलने देना।’”
जैसे-जैसे लड़कियाँ बड़ी होती गईं, शुगर लिली को सुंदर कपड़े पहने और हाथ में किताबें लिए स्कूल जाते हुए देखती रहती थी। वह भी उसके साथ जाना चाहती थी, लेकिन उसे यह स्वीकार करना पड़ा कि इसकी कभी अनुमति नहीं दी जाएगी।
बड़ा घर ईंटों से बना औपनिवेशिक शैली का मकान था, जो एक विशाल भूखंड पर स्थित था। इसमें उस दौर के सबसे धनी परिवारों के घरों में अक्सर दिखने वाला भव्य और आलीशान फर्नीचर था। लिली वहाँ अपनी माँ, पिता और घर की देखभाल करने वाले दासों के साथ रहती थी। मिस अन्ना एक भली महिला थीं, दिखने में कुछ सादी और सेहत में कमज़ोर। वह हमेशा शुगर को स्नेह भरी नज़रों से देखती थीं। लिली के पिता, श्री डॉन विलियम्स, एक लंबे-चौड़े आदमी थे, जिनके घने, चांदी जैसे बाल पोनीटेल में बंधे रहते थे। वे धनी थे

के वाशिंगटन, डी.सी. में अपना क्लिनिक खोला। उसका घर बिल्कुल "उनके" जैसा था, और उसके पास वे सुंदर कपड़े थे जिनकी उसने हमेशा कामना की थी। उसके दरवाजे इलाज की जरूरत वाले किसी भी व्यक्ति के लिए खुले थे, चाहे वह भुगतान कर सके या न कर सके। उसके लिए, वे सभी एक समान थे। समानता उसके लिए उस समय उतनी ही महत्वपूर्ण थी जितनी मेरी मुवक्किल गैब्रिएला के लिए, जिसने अपने पेशे में हमेशा इसके लिए संघर्ष किया था: लिंग या त्वचा के रंग की परवाह किए बिना समानता।
शुगर ने एक कम पढ़े-लिखे किसान से शादी की। लेकिन इससे उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ा; वे उन्हें पसंद करती थीं। उन्होंने अपने तीन बच्चों का पालन-पोषण साथ मिलकर किया। उन्होंने 86 वर्ष की आयु में अपनी मृत्यु तक चिकित्सक के रूप में कार्य किया और लोगों के अधिकारों के लिए संघर्ष किया। हालांकि वे जीवन समाप्त करने के लिए तैयार नहीं थीं, लेकिन उनका शरीर कमजोर पड़ गया था।
जब शुगर इस दुनिया से विदा हुईं, तो कई लोगों ने उनका स्वागत किया, जिनमें उनकी मां भी शामिल थीं, जिन्होंने उन्हें सांत्वना देने के लिए आगे कदम बढ़ाया। उनके मार्गदर्शक ने उन्हें समझाया कि उन्होंने वही किया है जिसके लिए वे पैदा हुई थीं, यानी न्याय और लोगों के अधिकारों के लिए आवाज़ उठाना। उन्होंने उदाहरण देकर साबित कर दिया कि महिलाएं भी किसी भी व्यक्ति की तरह कुछ भी कर सकती हैं और बन सकती हैं, चाहे उनकी आर्थिक स्थिति कैसी भी हो या वे किसी भी जाति या वर्ग की हों। उनका विकास समानता के दोनों पहलुओं को जीने और त्वचा के रंग के आधार पर भेदभाव का सामना करने के अनुभव से हुआ था। उन्होंने भेदभाव को अपने रास्ते में रुकावट नहीं बनने दिया, क्योंकि वे एक ऐसे समाज में शिक्षित अश्वेत महिला बनीं जहां कई श्वेत महिलाएं डॉक्टर तक नहीं थीं। और गैब्रिएला के रूप में अपने वर्तमान जीवन में, वे लोगों की मदद करना जारी रखती हैं। उनके मरीज़ उनके साहस को महसूस करते हैं और जब वे उनकी बात सुनती हैं तो सुरक्षित महसूस करते हैं, जबकि अन्य लोग त्वचा के रंग के कारण उन्हें तुरंत नज़रअंदाज़ कर देते हैं। इससे नस्लवाद के बचे हुए प्रभावों को दूर करने में मदद मिल रही है।
गैब्रिएला के मार्गदर्शक ने उसे बताया कि अब समय आ गया है कि वह अपने वर्तमान जीवन में आत्म-आलोचना को त्याग दे। उसका आध्यात्मिक पाठ था

वहीं सगाई भी की थी। दिलचस्प बात यह है कि इस जीवन में उसकी दादी, जो बागान में उसकी मां थीं, हमेशा उसे "शुगर" उपनाम से पुकारती थीं।
अब गैब्रिएला की परीक्षा देने की चिंता पहले से अलग है, क्योंकि वह जानती है कि उसने तैयारी कर ली है और यह चिंता पाठ्यक्रम के अज्ञान से नहीं, बल्कि शुगर के रूप में उसके जीवन के अनुभवों से उपजी है, जब वह अपने साथियों के बीच बैठी थी और उसकी त्वचा के रंग के कारण उसका न्याय किया गया था। यह जानने से उसे अपनी चिंता को नियंत्रित करने में मदद मिली है, जिससे वह शांति का अनुभव कर सकती है और पहले की तुलना में इसका प्रभाव काफी कम हो गया है।
ब्रायन ब्लैंकिनशिप

हम सब एक समान हैं। हम सभी नस्लों, सभी धर्मों, सभी रंगों, दोनों लिंगों और अनेक राष्ट्रीयताओं के रहे हैं, क्योंकि हमें सभी पक्षों से सीखना होता है। मरने पर जब हम अपने शरीर को पीछे छोड़ देते हैं, तो इसका मतलब है कि हम अपने शरीर के रंग, अपने लिंग और अपनी पहचान के सभी लक्षणों को पीछे छोड़ देते हैं। हम आत्मा हैं, और आत्माओं में ऐसे बाहरी और क्षणभंगुर लक्षण नहीं होते। यदि हर कोई इस अवधारणा को समझ ले, तो नस्लवाद तुरंत समाप्त हो जाएगा।
कोई भी आत्मा दूसरी आत्मा से श्रेष्ठ नहीं है।
दुर्भाग्य से, मासूम बच्चे भी भेदभाव और पूर्वाग्रह से अछूते नहीं हैं। छोटी बच्ची के रूप में, शुगर को स्कूल जाने और अपनी सहेली के साथ खेलने से रोक दिया गया था। डोना, जो इस कहानी की लेखिका हैं, को यातना शिविरों में बिताए अपने बचपन की याद आ गई। प्रेम का पाठ सीखने में कितने जन्म लग जाएंगे?

बचपन के संबंध।
2011 की आपकी क्रूज़ यात्रा के दौरान, आपने हमें अपने बचपन की एक याद में ले गईं। जब आप हमें बता रही थीं कि आप क्या करने वाली हैं, तो मुझे लगा कि मैं उस पल की याद में जाऊंगी जब मेरी एक छोटी बहन को अस्पताल से घर लाया गया था। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। असल में मैं उस समय में चली गई जब मैं चार

साल की थी, और मेरी एक और बहन, डेब्रा, और मेरा टॉन्सिल का ऑपरेशन हुआ था। हम अस्पताल में थीं और हमें गैस देकर बेहोश किया गया था। कुछ दिनों तक आइसक्रीम और जेली खाने के बाद, हमें छुट्टी मिल गई। बाहर जाने के लिए हमें व्हीलचेयर में बिठाया जाना था। मैं रोने लगी और व्हीलचेयर में नहीं बैठी। मेरी माँ ने मुझे यह कहकर व्हीलचेयर में बिठाने की कोशिश की कि घर पहुँचते ही मेरी पिटाई होगी। और सच में, मेरी पिटाई हुई।
आपने हमें उस जीवन की ओर बढ़ने को कहा जो बचपन की यादों को ताज़ा करने में मददगार हो सकता है। मुझे सब कुछ धुंधला सा लग रहा था—सब कुछ धुंधला। मुझे कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा था। मैं खुद को घिरा हुआ और हर चीज़ से बहुत दूर महसूस कर रहा था। मैं आठ साल का था। हमसे अपने पैरों को देखने और यह बताने को कहा गया कि हमने किस तरह के जूते पहने हैं। मेरे पास कोई जूते नहीं थे; मैं नंगे पैर था। मुझे व्हीलचेयर में बिठाकर गैस चैंबर में मौत के घाट उतारा जा रहा था। जब आपने हमसे पूछा कि क्या हम इस जीवन से किसी को पहचानते हैं, तो मुझे किसी की आंखें नहीं दिखीं, बस सिर के पिछले हिस्से दिखाई दिए, और मैं रोने लगा।
मैं बचपन से ही बहुत चंचल बच्चा था, इसलिए मुझे हमेशा आश्चर्य होता था कि बचपन में मुझे व्हीलचेयर से इतना डर क्यों लगता था। जो कुछ हुआ था उसे समझने में मेरी मदद करने के लिए धन्यवाद। मुझे आपके सेमिनार बहुत अच्छे लगे, और हर सत्र में मुझे अतीत की यादों में लौटने का मौका मिला। इसने मुझे बदल दिया है। अब मैं अपने फैसलों और अपने जीवन पथ को बेहतर ढंग से समझता हूँ।
डोना ऑफ्टरडिंगर

हम सभी अपने पिछले जन्मों से डर, भय, प्रतिभाएं, लगाव और रिश्ते लेकर आते हैं। डोना के मामले में, चार साल की उम्र में उसे जो घबराहट का दौरा पड़ा और व्हीलचेयर को देखकर जो प्रतिक्रिया हुई, उसका कोई तर्कसंगत कारण नहीं था। वह हमेशा सोचती थी कि वह इतनी डरी हुई क्यों है। उसकी प्रतिक्रिया समझ से परे थी। जब उसके गैस चैंबर वाली व्हीलचेयर से पिछले जन्म का संबंध समझ में आया, तो उसका व्यवहार स्पष्ट हो गया। भय समाप्त हो गया—और यह कभी वापस नहीं आएगा।

गेल, जिसका पिछला जीवन डोना से कुछ हद तक मिलता-जुलता था, अनिद्रा के गंभीर लक्षणों से ग्रस्त थी, जिन पर किसी भी प्रकार का उपचार बिल्कुल भी असर नहीं कर रहा था। एक बार जब उसे यातना शिविरों में ले जाया गया, तो उसने खुद को एक बच्ची के रूप में पाया। वहाँ ले जाने से पहले, मशीनगनों से लैस नाज़ी उसके घर में तब घुस आए जब वह सो रही थी। वह घबराकर और भयभीत होकर जागी और उसने नाज़ियों को अपने माता-पिता को गोली मारते हुए देखा। उसे कम उम्र में ही बाल शिविर में मार दिया गया था। गेल अपने बंदी बनाने वालों की सेवा कर रही थी और मजबूरी में चुपचाप सब सह रही थी, लेकिन जब उसकी मृत्यु हुई तो उसने गरिमा के साथ, बिना किसी भय के, मृत्यु को स्वीकार किया।
अपने उस दर्दनाक अतीत को याद करने के कुछ ही समय बाद, गेल की नींद की समस्या दूर हो गई और फिर कभी नहीं लौटी। उसकी अनिद्रा ठीक हो गई क्योंकि उसे पता चल गया था कि जर्मन सैनिकों द्वारा अचानक और भयानक रूप से जगाया जाना उसके पिछले जन्म की घटना थी, न कि वर्तमान जन्म की। उसकी समस्या का मूल कारण उसे समझ आ गया; पिछले जन्म का घाव भर गया। अब गेल बिना किसी डर के, खुलकर अपनी बात कह सकती है—अपनी सच्चाई बता सकती है—बिना किसी गंभीर परिणाम के डर के। यह भी अतीत की बात है। अब वह आज़ाद है।
निम्नलिखित कहानी की लेखिका को संयम बरतने और सत्ता में बैठे लोगों के खिलाफ खड़े होने के ये सबक सीखने पड़े। वह भी कभी गुलाम थी, लेकिन अब स्वतंत्र है।

गुलामी पर विजय प्राप्त करना।
मैंने खुद से पूछा, "ये मैं कैसे हो सकती हूँ?" जिस महिला का मैं अध्ययन कर रही थी, उसे मैं कभी खुद के रूप में नहीं पहचान सकती थी। उसका शरीर बेहद पतला और झुर्रियों से भरा था। उसने बोरी जैसी एक पोशाक पहनी हुई थी, जो उसकी दुबली-पतली काया पर कमर से बंधी रस्सी से जकड़ी हुई थी। वह अस्सी साल की लग रही थी, लेकिन शायद चालीस साल की ही थी। उसकी घोर गरीबी के विपरीत, उसने एक कीमती सोने की अंगूठी पहनी हुई थी, जिसमें गहरे नीले रंग का, चाँद के आकार का, लगभग एक निकल के आकार का पत्थर लगा हुआ था। मैंने इस जीवन की शुरुआत एक युवा, सुंदर, सुनहरे बालों वाली लड़की के रूप में की

थी। केवल सबसे कठिन जीवन और एकांत ही एक जीवनकाल में इतना बदलाव ला सकता था।
उसे ग्रामीण इलाकों और बगीचों में घोड़े की सवारी करना बहुत पसंद था। उसकी माँ का निधन हो चुका था और पिता भी उसके साथ नहीं थे, इसलिए वह बेफिक्र होकर सवारी करती थी—हद से ज़्यादा बेफिक्र। उसे उन गिरोहों के बारे में कोई जानकारी नहीं थी जो कब्ज़ा करने के इरादे से घूमते रहते थे। कस्बे के तानाशाह, जो खुद भी एक नौजवान था, ने उसका अपहरण करवा लिया। उसके घोड़े को बेरहमी से मार डाला गया। उसकी दुनिया रातोंरात हमेशा के लिए बदल गई।
डेविड ही अपहरणकर्ता था, जो उस लड़की के कस्बे का एक प्रभावशाली व्यक्ति था। उसे गर्भवती करने के बाद, उसने स्थानीय पादरी से शादी करवा दी। अन्य पुरुष दंपति के चारों ओर इकट्ठा हो गए ताकि वे गवाह बन सकें और उन्हें दखल देने वाले दर्शकों से बचा सकें।
जन्म के समय ही उसका बच्चा उससे छीन लिया गया था। उस महिला को तब तक कैद में रखा गया जब तक कि वह इतनी अस्वस्थ और अवांछनीय नहीं हो गई कि कोई साथी न मिल सके, जिसके बाद उसे धमकाया और पीटा गया। डेविड के अधीन उसकी गुलामी का प्रतीक उसकी नीली पत्थर की अंगूठी थी, जिसे डेविड से जुड़े हर व्यक्ति को पहनना अनिवार्य था।
वह उसकी सामान ढोने वाली बन गई। वह कीमती सामान पहुँचाती थी, लेकिन समाज में उसकी इतनी उपेक्षा हो चुकी थी कि कोई भी उसके सामान पहुँचाने में दखल नहीं देता था। मानो वह किसी कोढ़ी की तरह थी। कस्बे के लोग हमेशा उसकी गरीबी और गुलामी का मज़ाक उड़ाते थे। डेविड की संपत्ति के बाहरी इलाके में बनी अपनी झोपड़ी में अकेले रहना उसे अच्छा लगता था; इससे उसे सामाजिक अपमान और सबसे बुरी बात, शारीरिक चोट के लगातार खतरों से राहत मिलती थी। हालाँकि उसकी झोपड़ी ठंडी हवाओं और कोहरे से उसकी आग की भट्टी को मुश्किल से ही बचा पाती थी, फिर भी भूख से तड़पते शरीर के लिए आग एक बहुत ही सुखद विलासिता थी।
उसके लिए सबसे मुश्किल काम डेविड से वो सामान वापस लाना था जो उसे पहुँचाना था। उसे उन जानवरों के बाड़ों के पास से गुज़रना पड़ा जहाँ छोटे-छोटे जानवरों को यातनाएँ दी जाती थीं। उसने उन्हें मार-पीट और दर्दनाक अंग-विच्छेदन से पीड़ित होते देखा। सबसे बुरा ये था कि वो उनकी

पीड़ा देखकर भी उनके प्रति दया भाव नहीं रख पा रही थी, जो उसे उन्हें मुक्त करने के लिए प्रेरित करता। अपने खुद के दुख ने उसे एक नीरस अवस्था में पहुँचा दिया था।
तानाशाह के कक्ष में प्रवेश करते ही उसने अपनी नीले पत्थर की अंगूठी दिखाई। वह उपहास और दुर्व्यवहार की आशंका से घुटनों के बल बैठ गई। यह आम बात थी और इससे बचना असंभव था। अब उस दुर्व्यवहार और आतंक का उस पर कोई असर नहीं होता था। उसका जीवन सचमुच एक पीड़ित का जीवन था। उसके पास कोई विकल्प या बचने का रास्ता नहीं था, सिवाय इसके कि वह पलटवार करे, जिससे उसकी मृत्यु हो जाती।
अपने जीवन के अंतिम क्षणों में, मैंने उसे कई दिनों बाद अपनी झोपड़ी में जलती आग के सामने उकड़ू बैठे देखा। मैं देख और महसूस कर सकता था कि भुखमरी के कारण उसके गुर्दे और अन्य अंग काम करना बंद कर चुके थे। वह आग के पास गिर पड़ी और उसका दिल धड़कना बंद हो गया। यह एक दयनीय, कष्टरहित और अदृश्य मृत्यु थी।
जब मैंने वह शरीर छोड़ा, तो मुझे उस शरीर में समाई मानसिक गुलामी का एहसास हुआ। मेरा मानना था कि बुराई का साथ देना, उससे लड़ने से बेहतर है। मुझे पता चला कि गुलाम बनकर जीने से लड़ना और मर जाना बेहतर होता। इसके अलावा, तानाशाह की बात मानने से उसकी सत्ता और भी मजबूत हो गई थी। लड़ने से मेरा कुछ भी नुकसान नहीं था। मुझे तो हर हाल में मरना ही था।
उस जीवन और मेरे वर्तमान जीवन के जाने-पहचाने पात्र मेरी माँ थीं, जिनका निधन तब हुआ जब मैं उन्नीस वर्ष की थी और वयस्क जीवन में कदम रख रही थी, और मेरे पिता थे, जो मेरे बचपन के अधिकांश समय भावनात्मक रूप से अनुपलब्ध और उदासीन रहे। तानाशाह मेरे दूसरे पति थे, जिन्होंने उन छह महीनों के दौरान भावनात्मक और शारीरिक दुर्व्यवहार किया जब मेरी बेटी और मैं उनके साथ रहे।
उस जीवन में मैंने जो सबक सीखे, वे ये थे कि जवान और खूबसूरत होना ठीक है। युवावस्था में कदम रखते समय युवाओं को सहारे, मार्गदर्शन और संभवतः सुरक्षा की आवश्यकता होती है। मैंने सीखा कि गुलामी में जीने से बेहतर है संघर्ष करना। आज्ञापालन धीमी मौत के समान है।
इस जीवन में मैं अपने साथ जानवरों और समाज द्वारा उपेक्षित लोगों के लिए गहरा प्रेम और सहानुभूति लेकर आई हूँ। मैंने अपने जीवन के पच्चीस वर्ष

दुर्व्यवहार और विकलांग बच्चों के अधिकारों की वकालत करते हुए बिताए हैं। मेरी इकलौती संतान, मेरी बेटी के लिए मेरे मन में गहरा लगाव और सुरक्षा का भाव है। मैं गुलामी भरी परिस्थितियों से बाहर निकलने के
अपने फैसले की सराहना करती हूँ और सभी के प्रति करुणा भाव रखती हूँ, यह जानते हुए कि हम सभी अपने अतीत और वर्तमान के अनुभवों से आकार लेते हैं। एलिस

एलिस के पिछले जन्म के कर्मों का बोझ डेविड और उसके साथियों पर पड़ेगा। जानवरों और मनुष्यों को प्रताड़ित करना, यातना देना, अपमानित करना या मारना कर्मों का फल है जिसका निवारण करना होगा। उन्हें एलिस और अन्य लोगों के प्रति प्रायश्चित करना होगा। हमें करुणा और दया का पाठ पढ़ाना चाहिए, न कि घृणा और हिंसा का। वास्तव में, हम आध्यात्मिक प्राणी हैं।
अपने आध्यात्मिक या नियति के मार्ग पर फिर से चलने और इन पाठों को नए सिरे से सीखने में कभी देर नहीं होती। आप अभी जहाँ भी हैं, वह बस एक क्षण है, और भविष्य बहुआयामी है, जो आपके साथ बदलता और विकसित होता रहता है। हमने अतीत में चाहे जैसे भी व्यवहार किया हो, हर पल एक-दूसरे के प्रति स्नेह और सम्मान दिखाने का एक और अवसर प्रदान करता है। यहाँ तक कि दाऊद भी, अपने अत्याचारी शासन के चरम पर, एक दयालु व्यक्ति बनने, अपना हृदय खोलने, अपनी समझ बढ़ाने और प्रेम को चुनने का निर्णय ले सकता था। ये सभी बातें हम अच्छी तरह जानते हैं, फिर भी हमेशा व्यवहार में नहीं लाते। अहंकार या केवल बुद्धि से कार्य करने वाला व्यक्ति अपने मार्ग से बहुत दूर भटक सकता है, लेकिन हृदय से कार्य करने वाला व्यक्ति कभी नहीं भटक सकता, क्योंकि हृदय उसे हमेशा वापस खींच लाता है। अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनें, क्योंकि यही खुले हृदय की शक्ति है। प्रेम का मार्ग चुनें; यह आपको कभी भी गुमराह नहीं करेगा।
सबसे कठिन जन्म अक्सर आध्यात्मिक विकास में तेजी लाने का अवसर प्रदान करते हैं। ऐसे जन्मों का अर्थ यह नहीं है कि अतीत में आपका कर्म नकारात्मक रहा हो। शायद आपने कठिन जीवन इसलिए चुना ताकि आप सबसे अधिक प्रगति कर सकें। प्रसव कराने वाली महिला के रूप में ऐलिस का जीवन बहुत कठिन और बोझिल था, लेकिन उसने अमूल्य ज्ञान प्राप्त किया और अपने वर्तमान जीवन में वह

अपार सहानुभूति, करुणा और प्रेमपूर्ण सेवा का परिचय दे रही है। सबसे सुंदर फूल अक्सर ठंडी, गीली मिट्टी में छिपे और पोषित बीजों से ही उगते हैं।

हाल ही में आयोजित पाँच दिवसीय कार्यशाला के दौरान, स्टेसी नाम की एक प्रतिभागी ने मुझे बताया कि उसकी साँस लेने में तकलीफ बढ़ रही है, हालाँकि उसे अभी तक अपने अतीत या बचपन की कोई यादें नहीं आई थीं। उसका मानना था कि हवा में परागकण या अन्य रोगाणु मौजूद हो सकते हैं, क्योंकि न्यूयॉर्क हडसन घाटी में, जहाँ यह गहन कार्यशाला हो रही थी, गर्मियों की शुरुआत में घास, फूल और पेड़ खिल रहे थे। उसने यह भी बताया कि उसे अस्थमा की बीमारी है। मुझे संदेह हुआ कि इसके पीछे कुछ और कारण हो सकते हैं, इसलिए मैंने समूह के सामने उसका प्रतिगमन परीक्षण करने का निर्णय लिया। मैंने एक स्वयंसेवक को स्टेसी के मुँह के पास माइक्रोफ़ोन पकड़ने के लिए चुना ताकि समूह प्रतिगमन के दौरान उसके द्वारा बोले गए किसी भी शब्द को सुन सके। समूह का एक अन्य सदस्य, अलबामा का एक सर्जन, सम्मोहन प्रक्रिया शुरू करते समय अपनी सीट पर आगे की ओर झुका हुआ था। उस समय मुझे नहीं पता था कि स्टेसी के ठीक बगल में बैठा मेरा "यादृच्छिक रूप से" चुना गया माइक्रोफ़ोन धारक एक वाक् चिकित्सक और श्वसन संबंधी समस्याओं का विशेषज्ञ था।
स्टेसी की पहली याद बचपन में सेब का टुकड़ा गले में अटक जाने की है। उस समय वह बहुत घबरा गई थी, लेकिन उसकी माँ ने उसे "ब्रेड बॉल्स" दिए ताकि सेब उसके पेट में आसानी से चला जाए। इससे कोई फायदा नहीं हुआ और शायद स्थिति और बिगड़ गई। छोटी बच्ची साँस नहीं ले पा रही थी और वह और भी डर गई। आखिरकार, उसकी माँ ने उसे टखनों से पकड़कर उल्टा लटका दिया और उसकी पीठ पर ज़ोर से मारा, जिससे सेब का टुकड़ा निकल गया। मैंने स्टेसी से पूछा कि सेब गले से निकलने से ठीक पहले उसे कैसा महसूस हुआ था।
"मैं बहुत डरी हुई थी," उसने जवाब दिया।
यह वाक्यांश मेरे लिए एक सेतु बन गया, जिसके माध्यम से मैंने उसके अतीत के बारे में जानकारी जुटाई। मैंने पूछा, "तुम्हें इससे पहले कब 'मौत का डर' लगा था?" उसने तुरंत जवाब दिया।
वह एक ग्यारह साल का लड़का था जो नाव से झील में गिर गया था। लहरें नाव को उससे दूर बहा ले गईं और उसे किनारे से बहुत दूर ले गईं। आखिरकार वह इतना थक

गया कि तैरना उसके लिए असंभव हो गया। उसकी मदद की गुहार सुनने के लिए आसपास कोई नहीं था। वह हांफता हुआ और झील का पानी निगलता हुआ डूब गया।
स्टेसी की साँसें तेज़ और कर्कश थीं, लेकिन जब लड़के की चेतना उसके शरीर से ऊपर, झील और बादलों से ऊपर तैरने लगी, तो सब कुछ एकदम बदल गया। अब वह बिना किसी कठिनाई के आसानी से और गहरी साँसें ले पा रही थी। जब मैंने उसे जगाया, तब भी उसकी साँसें सहज थीं, और दर्शकों द्वारा घुटती हुई लड़की और डूबते हुए लड़के के रूप में उसके अनुभवों के बारे में पूछे जाने पर भी उसकी साँसें सहज ही रहीं। उसे पूरा विश्वास था कि उसकी श्वसन संबंधी समस्याएँ दोबारा नहीं उभरेंगी।
माइक्रोफोन पकड़े हुए स्पीच थेरेपिस्ट ने भी उल्लेखनीय बदलावों को देखा था। उन्होंने गौर किया कि क्लेविकुलर ब्रीदिंग डायाफ्रामिक ब्रीदिंग में बदल गई थी। सर्जन ने भी इस बात की पुष्टि की।
पिछले जन्मों के परिणाम वर्तमान भय और स्थितियों पर प्रकाश डालते हैं। एक बार जब उन्हें याद कर लिया जाता है, तो वैसी ही परिस्थितियाँ आपको फिर कभी "मौत के डर" से नहीं डराएँगी।
नीचे दी गई रेनाटा की कहानी इस अवधारणा को और अधिक समर्थन प्रदान करती है।

भय से संतुष्टि की ओर।
मुझे बहुत छोटी उम्र से ही पिछले जन्म की यादें थीं, और मुझे सहज रूप से एहसास हुआ कि ऐसे अनुभवों पर किसी से चर्चा करना बुद्धिमानी नहीं है। मेरा जन्म 1952 में इटली में हुआ था और मैं एक समुद्रतटीय कस्बे में रहता था। मेरी माँ मुझे एक समुद्र तट पर ले जाया करती थीं, जहाँ पहुँचने के लिए एक अजीब सी कंक्रीट की इमारत से होकर गुजरना पड़ता था। हमें कुछ संकरी सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती थीं, एक ऊँचे, बड़े गलियारे से होकर गुजरना पड़ता था और फिर दूसरी तरफ समुद्र तट पर उतरना पड़ता था। इस गलियारे के किनारों पर एक रेलिंग थी, जिसके ऊपर कांटेदार तार लगे थे ताकि लोग नीचे स्थित औद्योगिक इमारतों तक न पहुँच सकें। मैं उस जगह का सटीक वर्णन नहीं कर सकता क्योंकि मैं बहुत छोटा था। वह एक प्रकार का बिजली संयंत्र था। कई साल बाद, मैंने अपनी माँ से पूछा कि इसे कब गिराया गया था और उन्होंने

मुझे बताया कि यह 1954 में हुआ था, जिसका मतलब है कि जब मैंने इसे देखा था तब मैं केवल दो साल का था।
जब भी हम वहाँ से गुज़रते, मुझे एक अजीब सी बेचैनी महसूस होती। मैं बहुत घबराई हुई थी, फिर भी साथ ही साथ वहाँ जाने की तीव्र इच्छा भी थी क्योंकि वह एहसास बहुत तीव्र और सम्मोहक था। गर्मियों में वहाँ बहुत गर्मी होती थी क्योंकि सूरज की सीधी किरणें कंक्रीट पर पड़ती थीं। जब मैं वहाँ से गुज़रती, तो मेरे मन में एक तरह की फ़िल्म चलने लगती: एक औरत और एक आदमी समुद्र तट की ओर दौड़ रहे थे, औरत आगे और आदमी थोड़ी दूरी पर पीछे। औरत ने गहरे रंग के कपड़े पहने थे और उसके लंबे, घुंघराले बाल थे। मुझे पता था कि वे समुद्र तट की ओर भाग रहे हैं, किसी चीज़ से बच रहे हैं, और वे गंभीर खतरे में हैं। पता नहीं कैसे, और मैं समझा नहीं सकती कि दो साल से कम उम्र की बच्ची को यह कैसे पता चल सकता है, मैं ही वह औरत थी और वह जगह उत्तरी अफ्रीका थी।
मुझे बार-बार सपने आते थे, या यूँ कहें कि भयानक सपने। एक सपना था धूसर समुद्र का, और अचानक उठने वाली लहर का, जो मुझे डुबो देती थी। कभी मैं समुद्र तट पर होता था, कभी कंक्रीट के घाट के पास, लेकिन हमेशा घबराहट का माहौल रहता था, और मैं जाग जाता था। किशोरावस्था में भी ये बुरे सपने आते रहे, और धीरे-धीरे उनमें और भी बातें दिखने लगीं: एक सुनसान समुद्र तट, काली वर्दी पहने आदमी बंदूकें लिए हमारा पीछा कर रहे थे, मैं और मेरा साथी दोनों पानी में उतर जाते थे। मैं गोलियों से बचने के लिए पानी के नीचे चला जाता था, लेकिन लहरें ऊंची होती जाती थीं और मेरे सिर को घाट के तल से तब तक दबाती थीं जब तक सांस लेने की जगह नहीं बचती थी, और मैं डूब जाता था।
मेरे कपड़ों के साथ एक अजीब समस्या थी। मेरी माँ मेरे कई कपड़े सिलती थीं, न केवल इसलिए कि उन्होंने सिलाई का अध्ययन किया था, बल्कि इसलिए भी कि मुझे लंबी ज़िप की ज़रूरत थी जो रेडीमेड कपड़ों में नहीं होती थी। अगर मैं स्वेटर पहनती, तो उन्हें उसे मेरे सिर के ऊपर से पहनाने में मेरी मदद करनी पड़ती थी, इस तरह कि कॉलर मेरे चेहरे से दूर रहे। एक बार हम एक दर्जी के पास गए, और मेरी माँ उसे मेरी समस्या के बारे में बताना भूल गईं। जब उस दर्जी ने मेरे सिर के ऊपर से कपड़ा पहनाया, तो मैं घबरा गई और रोने लगी, अपने हाथों को बेतहाशा हिलाने लगी, मेरी साँसें रुक गईं।

मैं गर्मियों में समुद्र किनारे जाया करती थी, और हालाँकि मुझे तैरना आता था, फिर भी रेत पर लेटते समय मैं हमेशा सतर्क रहती थी, क्योंकि मुझे यह बेबुनियाद डर सताता था कि कहीं अचानक कोई लहर आकर मुझे डुबो न दे। इसी वजह से मैं कभी भी समुद्र की ओर पीठ करके नहीं लेटती थी। एक बार, जब मैं लगभग अठारह साल की थी, मैं सामान्य से ज़्यादा समुद्र के करीब लेटी हुई थी, और एक बहुत लंबी लहर मेरी एक दोस्त के तौलिए तक पहुँच गई। वह हँसी; मैं डर से जम गई थी।
उन्नीस साल की उम्र में मैंने विश्वविद्यालय में दाखिला लिया। एक दिन, दोपहर के भोजन के ब्रेक के दौरान, मैं संकाय की बड़ी लाइब्रेरी में थी। नवंबर का महीना था और मौसम असामान्य रूप से सुहावना था, इसलिए खिड़कियाँ खुली थीं। मेजें बहुत बड़ी थीं, उनकी सतह गहरे रंग की थी और उस पर कांच की चादर लगी थी जो छवियों को प्रतिबिंबित कर रही थी। अचानक, जब मेरा ध्यान कहीं और था और पृष्ठभूमि में पंखों की हल्की आवाज़ में मैं खोई हुई थी, मेज पर रखे अपने नोट्स और किताबों को देखते हुए, मुझे अपने चेहरे का प्रतिबिंब दिखाई दिया—लेकिन यह मेरा चेहरा नहीं था, कम से कम वह नहीं जिसे मैं जानती थी। मैं तो थी, लेकिन कोई और थी। वहाँ फिर से वही युवती थी, जिसकी उम्र लगभग तीस के आसपास थी, लंबे घुंघराले बाल और गहरी आँखें थीं। कमरा अलग था, बहुत छोटा था और एक बड़ा पंखा चल रहा था। वहाँ एक मिलनसार फ्रांसीसी पुलिस अधिकारी मुझसे बात कर रहा था। उसने हमें बताया कि हमें भाग जाना चाहिए क्योंकि गेस्टापो को हमारे नाम पता चल गए थे। फिर मुझे समुद्र तट, हमारे डर और हमारी मृत्यु की अधिक विस्तृत यादें ताजा हो गईं। यह अनुभव बहुत तीव्र था और इसने मुझे पूरी तरह से चौंका दिया।
उसके कुछ दिनों बाद, सितंबर के शुरुआती महीनों में, मैं समुद्र किनारे एक दोस्त से मिलने गई। किसी कारणवश मैंने उस समय अपने कपड़े नहीं उतारे और हम बातें करते-करते और हंसते हुए समुद्र तट पर टहलने लगे। इटली के उस हिस्से में समुद्र उथला है और लंबा समुद्र तट बीच-बीच में चट्टानों की छोटी-छोटी संरचनाओं से बंटा हुआ है, जैसे छोटे-छोटे घाट हों। मैं वहां अपनी दोस्त के साथ मजाक करते हुए चल रही थी। मैं अभी-अभी कुछ सम्मेलनों से लौटी थी जहां मैंने दो शोध पत्र प्रस्तुत किए थे और मैं उसे बता रही थी कि मुझे कितनी खुशी है कि उन्हें इतना अच्छा प्रतिसाद मिला। मैं

हल्की और उत्साहित महसूस कर रही थी। अचानक, हम ऐसी ही एक चट्टानी संरचना के पास पहुंचे, जिसे पार करने के लिए हमें समुद्र में उतरना पड़ता था, जहां पानी हमारे टखनों या पिंडलियों तक पहुंचता था। जब मैं इस संरचना के सबसे दूर के बिंदु पर पहुंची, तो मेरा शरीर काम करना बंद कर दिया; मेरा उस पर कोई नियंत्रण नहीं था और मेरा मन खामोश घबराहट से भर गया था। मैं आगे नहीं बढ़ पा रही थी; मैं अटक गई थी और बोल भी नहीं पा रही थी। बाद में, मेरी दोस्त ने मुझे बताया कि मेरा चेहरा भूत की तरह सफेद पड़ गया था। वह मेरे पास आई और मुझे धीरे-धीरे पास की एक चट्टान पर ले गई, जहाँ मैं थोड़ी देर बैठ गया। मेरे मुँह से निकले पहले शब्द थे, "तो यह सब सच है।" ज़ाहिर है, वह समझ नहीं पाई, और मुझे उसे समझाना पड़ा।
कुछ वर्षों तक मैंने पुनर्जन्म के विचार को नकारने की कोशिश की और यह दिखावा किया कि मेरे अतीत में जो कुछ भी हुआ उसका कोई विशेष अर्थ नहीं था और वह कुछ भी नहीं था। उस अनुभव ने मुझे झकझोर दिया। मुझे लगता है कि इसका कारण यह था कि मैं पूरी तरह से कपड़े पहने हुए थी, न कि स्विमसूट में। चट्टानें, भले ही पानी में केवल कुछ मीटर तक ही निकली हुई थीं, एक बहुत बड़े और अधिक भयावह घाट की याद दिलाने के लिए काफी थीं। वह अनुभव इतना तीव्र और इतना अप्रत्याशित था, इतना अचानक हुआ कि मैं पुनर्जन्म पर अपनी सभी पुरानी किताबें लेने वापस गई, और किताबें खरीदीं, और फिर से पढ़ना शुरू कर दिया।
इन अनुभवों ने किसी न किसी रूप में मेरे पूरे जीवन को आकार दिया है और दिशा दी है। मैंने अपना व्यक्तिगत और अकादमिक शोध पुनर्जन्म, प्रतीकवाद और परलोक की यात्राओं के विषयों पर समर्पित किया है। मेरी पीएचडी स्वयं परलोक की मध्ययुगीन यात्रा के अध्ययन पर आधारित थी, और मैंने सम्मोहन प्रतिगमन पर किताबें पढ़ना शुरू किया और कुछ समान विचारधारा वाले मित्रों के साथ तकनीकों का प्रयोग किया। मैंने सम्मोहन चिकित्सक के रूप में योग्यता प्राप्त की और पूर्व-जन्म प्रतिगमन में लागू की जा सकने वाली अधिक उन्नत तकनीकों का अध्ययन किया, और अब कुछ वर्षों से मैं लंदन में सम्मोहन चिकित्सा का निजी क्लिनिक चला रहा हूँ। यद्यपि मैं उन सभी प्रकार की समस्याओं का समाधान करता हूँ जिन्हें सम्मोहन चिकित्सा से हल किया जा सकता है, मुझे यह कहते हुए खुशी हो रही है कि पूर्व-जन्म

प्रतिगमन मेरे ग्राहकों के साथ उपयोग की जाने वाली सबसे आम तकनीकों में से एक है।
रेनाटा बार्टोली

रेनाटा की यादें, जो इतनी शक्तिशाली और स्थायी थीं, ने उन्हें अपना काम और जीवन भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन तकनीकों के माध्यम से दूसरों की मदद करने के लिए समर्पित करने के लिए प्रेरित किया। वह जानती थीं कि उनके अनुभव वास्तविक थे। उन्होंने भूतपूर्व जन्म के आघातों से वर्तमान में उत्पन्न होने वाले भय और पक्षाघात को स्पष्ट रूप से महसूस किया, और वह कई लोगों को ऐसे ही लक्षणों से उबरने और उनसे मुक्ति पाने में मदद कर रही हैं।
बेशक, सभी प्रतिगमन सम्मोहन तकनीकों के उपयोग का परिणाम नहीं होते। रेनाटा को पानी के पास या पानी में होने पर, बार-बार आने वाले सपनों में, और यहाँ तक कि संकाय पुस्तकालय में भी, जहाँ उसने अपने पिछले जन्म का चेहरा देखा, अतीत की झलकियाँ और यादें दिखाई देती थीं। उसका अवचेतन मन उसे वर्तमान में ठीक होने के लिए जानकारी और साधन दे रहा था, और साथ ही, उसे उसकी आत्मा के कार्य की ओर निर्देशित कर रहा था। रेनाटा में अपने मन की प्रेरणाओं का जवाब देने की समझ और साहस था।
मुझे भी रेनाटा की तरह लोगों की मदद करने के लिए अपना काम और जीवन समर्पित करने के लिए पुरानी मान्यताओं, संशयवाद और बौद्धिक पूर्वाग्रहों पर काबू पाना पड़ा। इस मार्ग को पाकर मैं बहुत भाग्यशाली और धन्य महसूस करता हूँ। इस अध्याय की अंतिम कहानी में, जूडिथ ने स्वयं को "विविध बुद्धि वाली और संशयवादी व्यक्ति" बताया था। अपने संदेहों के बावजूद, वह ग्रहणशील और जिज्ञासु बनी रहीं, और कार्यशाला में उन्हें एक अद्भुत उपचारात्मक और अंतर्ज्ञानपूर्ण अनुभव प्राप्त हुआ। इस घटना ने उन्हें न केवल उस शारीरिक लक्षण से मुक्ति दिलाई जिसने उन्हें लंबे समय से परेशान कर रखा था, बल्कि एक गहरी भावनात्मक समझ भी प्रदान की जिसने उनके जीवन को हमेशा के लिए बदल दिया।

निर्णय लेने की कोई आवश्यकता नहीं है।

मैं खुद को मुख्य रूप से एक चिंतनशील और संशयवादी व्यक्ति मानता हूँ। मैंने वैज्ञानिक और पशुचिकित्सक के रूप में प्रशिक्षण प्राप्त किया है और ग्यारह वर्षों से अधिक समय से अभ्यास कर रहा था जब मैंने अपना पहला ब्रायन वीस सेमिनार अटेंड किया। मेरे एक मित्र और मैंने 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' पढ़ी थी, और हम इतने उत्साहित थे कि वे फोर्ट लॉडरडेल आ रहे थे कि हमने नौ महीने पहले ही टिकट बुक करा लिए थे और दिन गिन रहे थे। हम दोनों इस बात से प्रभावित थे कि एक सम्मानित और प्रशिक्षित डॉक्टर ने ऐसी अविश्वसनीय खोज की है, और हम जानते थे कि उन्होंने अपने साथी वैज्ञानिकों और चिकित्सकों से उपहास और तिरस्कार का सामना किया था, क्योंकि उन्होंने अस्पष्ट दर्द, जटिल भय और मानसिक समस्याओं को तेजी से हल करने की इस "रहस्यमय" तकनीक को सामने रखा था।
डॉ. वीस की कई किताबें पढ़ने के तुरंत बाद मैंने उनकी सीडी मंगवाई थीं। एक रात 'थ्रू टाइम इनटू हीलिंग' सुनते हुए मुझे एक बिल्कुल अप्रत्याशित और स्पष्ट दृश्य दिखाई दिया, जिसमें एक महिला सुनहरे फ्रेम वाले दर्पण में देख रही थी। उसका चेहरा लंबा और पतला था, गोरा और यूरोपीय जैसा दिखता था, और मुझे ऐसा लगा जैसे उसने 1700 के दशक के उत्तरार्ध के कपड़े और सिर पर पहनने वाला आभूषण पहना हो। उसके घुंघराले, लाल-भूरे बाल उसके चेहरे को घेरे हुए थे। अगले ही पल, मुझे लगा कि मेरा हाथ एक घुमावदार दीवार पर, किसी मीनार की तरह, चल रहा है, और मुझे बस इतना एहसास हुआ कि मैं एक औपचारिक बगीचे में हूँ। मैं उस समाधि से बाहर आया, और इस बात से पूरी तरह हैरान था कि मुझे, जिसे अपने सपने भी याद नहीं रहते, ऐसा अनुभव कैसे हो सकता है।
आखिरकार ब्रायन वीस के सेमिनार का दिन आ गया, और मेरी दोस्त और उसके पति मुझसे कन्वेंशन सेंटर में सुबह जल्दी मिल गए। हम डॉ. वीस को व्यक्तिगत रूप से देखने के लिए उत्साहित थे, और हमें दूसरी पंक्ति में बढ़िया सीटें मिल गईं। हमें उन लोगों की संख्या देखकर हंसी आई जो कंबल, तकिए और योगा मैट लेकर आए थे (पता चला, वे समझदार थे)। पहले दिन सुबह के रिग्रेशन के दौरान, एक अविश्वसनीय घटना घटी। पहले तो मुझे जीवनकाल में कुछ खास दिखाई नहीं दिया। जब मुझसे मृत्यु के दृश्य के बारे में पूछा गया, तो मुझे गिलोटिन की धार महसूस हुई और मैंने एक सिर को नफरत भरी भीड़ में लुढ़कते हुए देखा। सिर रुक गया, और मैंने प्रत्यक्ष अनुभव किया (जैसे कि

मैं ही वह सिर थी) कि तीस साल की एक काली बालों वाली महिला उस सिर पर झुकी हुई थी, उसका मज़ाक उड़ा रही थी और उसे गालियां दे रही थी। मेरे विचारों से बिल्कुल अलग, जब मैं उस दृश्य में मग्न थी, तो मुझे एक संदेश सुनाई दिया: "तुम्हें पता है कि न्याय किए जाने का अनुभव कैसा होता है।" मैं बेहोशी की हालत से जागा, और पिछले चार सालों से मुझे जो गर्दन का दर्द सता रहा था, वह पल भर में गायब हो गया। मुझे इस बात पर यकीन नहीं हो रहा था, इसलिए मैं अपनी गर्दन को बार-बार घुमाता और हर तरफ मोड़ता रहा—अब कोई दर्द नहीं था।
विराम के बाद, हमने एक ऐसे व्यक्ति को चुना जिसे हम व्यक्तिगत रूप से नहीं जानते थे और व्यक्तिगत वस्तुओं का आदान-प्रदान किया। मैंने अपने पास बैठी एक महिला को चुना। उसने मेरा मोबाइल फोन पकड़ा दिया; मैंने उसकी अंगूठी पकड़ ली। इस अभ्यास के दौरान, डॉ. वीस ने हमें निर्देश दिया कि हम जो भी चित्र प्राप्त करें, उन्हें फ़िल्टर न करें। मुझे केवल एक छोटी स्पीडबोट की त्रिकोणीय खिड़की दिखाई दी, जो विंडशील्ड के किनारे पर होती है। मुझे एक झील का हल्का सा आभास हुआ, जिसके पृष्ठभूमि में पहाड़ और जंगल थे। हम समाधि से बाहर आए, और मैंने उसे अपने अनुभव के बारे में बताया। उसने सुना और कहा कि यह उस पर लागू नहीं होता, लेकिन उसकी चाची (जो उत्तर से आई थीं और हमसे लगभग चार सीटें दूर बैठी थीं) पहाड़ों और जंगलों से घिरी एक झील के किनारे रहती हैं, और उनके पास एक छोटी स्पीडबोट है।
मेरी साथी ने मुझे बताया कि जैसे ही वह समाधि की अवस्था में पहुँची, उसे चेहरे के साबुन की तेज़ गंध महसूस हुई—यह अप्रिय नहीं थी, लेकिन बहुत तीव्र थी। उसने कहा कि उसे बार-बार एक सफेद पक्षी उड़ता हुआ दिखाई दे रहा था। उसकी चाची ने उसकी बातें सुनीं और बताया कि उसे भी ठीक वैसा ही अनुभव हुआ था: साबुन की तेज़ गंध, इतनी तीव्र कि वह अभ्यास के दौरान अपने आस-पास के लोगों को सूंघ रही थी, यह पता लगाने की कोशिश कर रही थी कि यह गंध कहाँ से आ रही है। उसे भी बार-बार एक सफेद पक्षी तैरता और उड़ता हुआ दिखाई दे रहा था, और उसे यह संदेश सुनाई दिया, "किसी का न्याय करने की कोई आवश्यकता नहीं है।"
मेरे जैसे मेहनती और अक्सर कल्पनाहीन व्यक्ति के साथ पहले कभी न घटी इन अविश्वसनीय घटनाओं से उत्साहित होकर, मैंने खड़े होकर दर्शकों को अपने

इस अनुभव के बारे में बताने का अवसर लिया। मैंने उन्हें इसका अर्थ भी बताया, जिसका खुलासा मैं अभी करूंगा। मेरे बैठने के बाद, हमारे सामने बैठी दो महिलाओं ने मुड़कर कहा कि उन्हें साबुन की तेज़ खुशबू आ रही थी और उन्हें बार-बार "छोड़ दो, छोड़ दो" का संदेश सुनाई दे रहा था। यह खुशबू, जिसे मैं हमेशा अपनी दादी से जोड़ता था, जिनका कई साल पहले निधन हो गया था, उनके डव फेशियल सोप की थी।
सेमिनार से एक हफ़्ता पहले, मैं अपने जीवन और उन चीज़ों के बारे में बहुत सोच रही थी जिन्हें मैं बदलना चाहती थी। मेरी कई कमियों में से एक यह है कि मैं तथ्यों पर विचार किए बिना और बहुत सीमित जानकारी के आधार पर दूसरों के बारे में बहुत कठोर राय बना लेती हूँ। मुझे लगता है कि इसकी जड़ें मेरे प्यार भरे लेकिन आलोचनात्मक मध्य-पश्चिमी परिवार में हैं, जो हमें बच्चों को खाने की मेज पर जीवन के बारे में सिखाते समय दूसरे परिवारों के उन बच्चों की कहानियाँ सुनाते थे जो नशे की लत में पड़ गए थे या गर्भवती हो गई थीं। वे हमेशा कहते थे, "हमें बहुत खुशी है कि तुम कभी ऐसा कुछ नहीं करोगी। हमारे बच्चे बहुत अच्छे हैं।" बेशक, उनका मकसद हमें नशे और शादी से पहले यौन संबंध से दूर रहने के बारे में सिखाना था, लेकिन इसका अनचाहा परिणाम यह हुआ कि हम और भी ज़्यादा आलोचनात्मक हो गए, क्योंकि नशे की लत में पड़ने वाले व्यक्ति के प्रति सहानुभूति या उन परिस्थितियों पर बहुत कम चर्चा होती थी जिनके कारण वे उस रास्ते पर चले गए।
मैं अपनी प्यारी और स्नेहशील दादी सैली के बारे में भी सोच रही थी, जो मेरे दादाजी की देखभाल करने के बाद अपने जीवन के अंतिम वर्षों में अकेली रह गई थीं। मेरे दादाजी की अंततः अल्जाइमर रोग से मृत्यु हो गई। वह एक बड़े घर में अकेली रहती थीं और उनसे मिलने बहुत कम लोग आते थे। मैं साल में एक बार अपने पिता के परिवार द्वारा स्थापित और पुराने अखबारों की कतरनों में समृद्ध इतिहास रखने वाले इलिनॉय के छोटे से शहर माउंट ऑलिव में वंशावली अनुसंधान करने जाती थी। हर सुबह, मैं पुस्तकालय बंद होने से पहले जितना हो सके उतना शोध करने के लिए घर से जल्दी निकल जाती थी। मुझे एक घटना बहुत स्पष्ट रूप से याद है, जिसमें मेरी शर्मीली और उदास दादी ने मुझसे कहा था, "बेशक तुम मेरे जैसी बूढ़ी औरत के साथ सुबह बिताना नहीं चाहोगी।" मैंने उन्हें गले लगाया और कहा कि पुस्तकालय के खुले रहने का

यह मेरा आखिरी दिन है, इसलिए मुझे जाना होगा, लेकिन मैं उनसे उस रात मिलूंगी। मुझे हमेशा उस फैसले पर पछतावा रहा है। मैं अपनी दादी की बातें सुनकर भी अपने परिवार के इतिहास के बारे में उतना ही जान सकती थी, और मुझे चिंता थी कि कहीं उन्हें यह न लगे कि मैं उनसे प्यार नहीं करती। मुझे पता है कि दादी ने इस सेमिनार का इस्तेमाल मुझे यह बताने के लिए किया कि इसे जाने दो, और कोई मुझे दूसरों का न्याय न करने के बारे में एक बहुत अच्छा सबक दे रहा था।
सेमिनार के बाद से मेरा जीवन पूरी तरह बदल गया है। मेरे पास दूसरों को सुनाने के लिए एक शानदार कहानी है, लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि इसने एक ऐसे विषय में रुचि जगाई है जिसके बारे में अधिकांश लोग जानते भी नहीं हैं। पूर्व-जन्म चिकित्सा ने दूसरों के प्रति मेरे दृष्टिकोण
को बदल दिया, मुझे एक अधिक प्रेमशील व्यक्ति बनाया, मेरे गर्दन के भयानक दर्द को दूर किया और मुझे दूसरों की मदद करने और उन्हें यह सिखाने के लिए साधन दिए कि इस धरती पर हम जो सबसे महत्वपूर्ण सबक सीख सकते हैं, वह है एक-दूसरे को बिना शर्त प्यार करना।
जूडिथ ओलिवर

दूसरों को आंकना और खुद को आंकना नकारात्मक और हानिकारक क्रियाएं हैं, जो अक्सर बहुत पीड़ा और असुविधा का कारण बनती हैं। जूडिथ ने अंततः परम सत्य, यानी निःशर्त प्रेम का पाठ सीखा। हम इस महान सत्य को इसके विभिन्न रूपों में सीखने के लिए बार-बार जन्म लेते हैं।
जूडिथ की कहानी में हमें बहुत कुछ देखने को मिलता है। एक व्यक्ति वैज्ञानिक रूप से प्रशिक्षित, तार्किक और संशयवादी होने के बावजूद भी समृद्ध और जीवन-परिवर्तनकारी अनुभव प्राप्त कर सकता है। बस संभावनाओं के प्रति खुला दिमाग रखें।
चेतना शरीर की मृत्यु के साथ समाप्त नहीं होती। गिलोटिन के दृश्य में जूडिथ अपने कटे हुए सिर में नहीं थी; उसकी चेतना उसके ऊपर और आसपास मंडरा रही थी, अपने आस-पास के लोगों और उस काले बालों वाली महिला की हरकतों को देख रही थी। भीड़ और उसकी नफरत का सामना करते हुए भी उसे आध्यात्मिक शिक्षा प्राप्त हुई। दूसरों का न्याय करने और खुद को न्याय के दायरे में आने देने का सबक कई जन्मों तक कायम रहा। इसके अतिरिक्त, गिलोटिन के आघात को

याद करने से जूडिथ का वर्तमान जीवन में गर्दन का पुराना दर्द तुरंत ठीक हो गया।
समय के साथ, हम अपने प्रियजनों से बार-बार मिलेंगे, चाहे परलोक में हों या फिर इस भौतिक अवस्था में। जूडिथ की दादी की उपस्थिति महसूस हो रही थी, कार्यशाला में मौजूद कई लोगों को उनकी साबुन जैसी सुगंध का एहसास हो रहा था, जो जूडिथ को उनके प्यार और निर्णय व अपराधबोध को त्यागने के सबक की याद दिला रही थी। अंततः, केवल प्रेम ही सच्चा है।

. 5 .

शारीरिक लक्षणों और बीमारियों का उपचार

पूर्व जन्मों के अनुभवों से अक्सर लोगों को अपने भय से कहीं अधिक चीजों से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। शारीरिक लक्षण या रोग भी गायब हो सकते हैं। ऐसी घटनाएं एक बार फिर पूर्व जन्मों की अवधारणा की पुष्टि करती हैं, क्योंकि कल्पना और भ्रम से दीर्घकालिक बीमारियों का इलाज नहीं होता। शारीरिक उपचार नाटकीय और तीव्र हो सकते हैं, जिससे रोगी विकलांगता के बंधन को तोड़कर उन बाधाओं को पीछे छोड़ सकते हैं जिन्होंने उनके जीवन से खुशियाँ छीन ली थीं। वे फिर से स्वस्थ, गतिशील और स्वतंत्र हो जाते हैं। और एक स्वस्थ शरीर हमें अधिक ऊर्जा, अधिक समय और उन कार्यों को पूरा करने के अधिक अवसर प्रदान करता है जिनके लिए हमें इस दुनिया में भेजा गया है। शरीर और मन आपस में जुड़े हुए हैं। जो एक को ठीक करता है, अक्सर दूसरे को भी ठीक कर देता है। तनाव शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह की बीमारियों का कारण बन सकता है। पिछले जन्म के उस आघात या घटना को याद करना, जिसके कारण वर्तमान जीवन में कोई शारीरिक लक्षण दिखाई दे रहा है, अक्सर उपचार के लिए पर्याप्त होता है। शारीरिक उपचार के साथ-साथ आध्यात्मिक जागरूकता भी स्वाभाविक रूप से बढ़ती है। यदि पिछले जन्म के शरीर में लगी चोट के कारण वर्तमान जीवन के शरीर में भी वैसा ही लक्षण दिखाई दे रहा है, तो जोड़ने वाली चेतना, या आत्मा, इन दोनों के बीच सेतु का काम करती है। और हम वही जोड़ने वाली चेतना हैं, जो वर्षों के अंतराल को पार करके एक बार फिर भौतिक रूप में प्रकट होती है।
आत्मा को कभी हानि नहीं पहुँचती, क्योंकि उसका स्वभाव आध्यात्मिक और शाश्वत है। लेकिन शारीरिक बीमारी का दर्द और अक्षमता अत्यधिक पीड़ा का कारण बन सकती है और पुनर्जन्म के दौरान आत्मा की प्रगति में बाधा डाल सकती

है। पूर्व-जन्म प्रतिगमन चिकित्सा लोगों को दर्द से मुक्ति पाने, सामान्य रूप से सांस लेने, बिगड़ी हुई या खोई हुई शारीरिक कार्यक्षमता और ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने और हृदय एवं अन्य अंगों को स्वस्थ करने में मदद कर सकती है।
यहां कुछ ऐसे रोचक मामले दिए गए हैं जिनमें लोगों ने अपने वर्तमान जीवन के लक्षणों के पिछले जन्म के कारणों और अन्य मूल कारणों को याद करके अपना स्वास्थ्य पुनः प्राप्त कर लिया।

सम्मान का प्रतीक।
मैंने जो पहला रिग्रेशन सेशन किया, वह काफी सार्थक साबित हुआ। यह 2006
की गर्मियों में ओमेगा में हुआ था। क्लाइंट एक आकर्षक महिला थीं, जिनकी उम्र तीस के आसपास थी, उनके लंबे सुनहरे बाल और नीली आँखें थीं।
उन्होंने मुझसे संपर्क किया और कहा कि अगर मैं उन पर रिग्रेशन का अभ्यास करूँ तो उन्हें अच्छा लगेगा। "कोई वादा नहीं" की शर्त के साथ, मैं उसी दोपहर रिग्रेशन करने के लिए सहमत हो गया। वह कुछ तकियों पर लेट गईं, और रिग्रेशन सेशन बड़े मीटिंग रूम के फर्श पर हुआ। कमरे में कई अन्य लोग भी मौजूद थे, जो अभ्यास कर रहे थे, रिग्रेशन कर रहे थे और रिग्रेशन करवा रहे थे। सच कहूँ तो, वहाँ बहुत शोर था।
वह महिला अविवाहित थी, लेकिन अपने प्रेमी के साथ उसका लंबे समय से रिश्ता था। उसने 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' पढ़ी थी, हालांकि उसे यह नहीं पता था कि रिग्रेशन के दौरान क्या होगा। मुझे भी कुछ पता नहीं था। न्यूयॉर्क शहर में उसका जीवन काफी अच्छा चल रहा था। उसे बस एक शारीरिक समस्या थी: पीठ दर्द जो उसे जीवन भर रहा था। दर्द के कारण का सटीक निदान कभी नहीं हो पाया था। मैंने इसे लिख लिया और मन में याद रखा कि यह रिग्रेशन के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।
हालाँकि मैं ब्रायन और कैरोल से पहले कभी नहीं मिली थी और न ही उनके साथ पढ़ाई की थी, फिर भी मुझे इस बात की बुनियादी समझ थी कि वे रिग्रेशन कैसे करते हैं। मैंने उस समय तक ब्रायन की सभी किताबें पढ़ ली थीं और उनकी कई रिग्रेशन सीडी भी सुन ली थीं। फिर भी, मुझे कक्षा में दी गई स्क्रिप्ट को पढ़ना पड़ता था, ताकि मैं सही दिशा में आगे बढ़ सकूँ, सही निर्देश दे

सकूँ और उचित प्रतिक्रिया दे सकूँ। फिर भी मैं घबरायी नहीं थी। शायद इसका कारण यह था कि मैं तब तक लंबे समय से मनोचिकित्सक थी। आप कह सकते हैं कि रिग्रेशन मेरे लिए बहुत सहज था; यह मेरे लिए स्वाभाविक था और मुझे इस प्रक्रिया में आनंद आया।
जब मैंने तीसरी बार क्लाइंट को गहरी अवस्था में ले जाना शुरू किया, तो मुझे संकेत मिलने लगे कि वह पहले से ही बहुत गहरी अवस्था में थी। उसके चेहरे की सभी मांसपेशियां शिथिल थीं, और उसके शरीर की मांसपेशियां भी वैसी ही लग रही थीं। जल्द ही, उसे अपने बचपन के जन्मदिन की एक खूबसूरत याद आ गई। उसे अपनी पार्टी, आए हुए दोस्त और मिले हुए सभी उपहार याद आ गए। वह इस बात से हैरान थी कि उसके माता-पिता कितने युवा और आकर्षक थे। मैंने उसे कुछ देर वहीं रहने दिया, मानो वह सब कुछ महसूस कर रही हो, और फिर उसे अतीत में ले जाकर एक दूसरे जीवन और एक महत्वपूर्ण स्मृति की ओर ले जाने लगा जो उसका इंतजार कर रही थी।
उसकी पलकों के नीचे उसकी आँखें तेज़ी से इधर-उधर घूमने लगीं। मैं समझ गया कि यह इस बात का संकेत था कि उसे कुछ दिखाई देने लगा था। उसने खुद को एक घने जंगल में पाया। नीचे देखने पर उसने पाया कि उसने मोकासिन पहने हुए थे और उसके पास एक धनुष था। उसकी पीठ पर तीरों का तरकश लटका हुआ था और उसने हिरण की खाल की लंगोटी पहनी हुई थी। वह एक सुंदर युवा मूल अमेरिकी पुरुष था और वह शिकार कर रहा था। वह जंगल की सुंदरता की तारीफ करने के साथ-साथ वहाँ होने को लेकर चिंता भी जताने लगी। वह घबराई हुई थी, क्योंकि वहाँ सुरक्षित नहीं था। मैंने पूछा क्यों, तो उसने जवाब दिया कि दो जनजातियाँ शिकारगाह पर अधिकार के लिए लड़ रही थीं और इस लड़ाई के कारण दोनों जनजातियों के बहादुर लोग उस जंगल में मारे जा चुके थे।
उसने एक हिरण देखा और तीर चलाने ही वाली थी कि अचानक उसे पीठ में एक और तीर लगने का ज़ोरदार झटका लगा। वह ज़मीन पर गिर पड़ी। दूसरे कबीले के एक बहादुर भारतीय ने उसे तीर मारा था। भय और असहनीय दर्द से व्याकुल वह ज़मीन पर पड़ी उसके आने का इंतज़ार कर रही थी। उसकी पीड़ा और दर्द इतना तीव्र था कि मैंने पहली बार ऊपर तैरने की तकनीक का प्रयोग किया। यह कारगर साबित हुई। जैसे ही वह ऊपर तैरने लगी और दृश्य का अवलोकन करने लगी, वह काफी शांत हो गई और नीचे हो रही घटनाओं का वर्णन करने लगी।

जिस भारतीय ने उसे गोली मारी थी, वह अब कुल्हाड़ी लेकर उसे जान से मारने के लिए आगे बढ़ रहा था। हालाँकि अब उसे कोई दर्द महसूस नहीं हो रहा था और वह जो देख रही थी उससे एक तरह की बेपरवाही दिखा रही थी, फिर भी उसकी साँसें कुछ हद तक उथली और तेज़ थीं, और जैसे-जैसे वह करीब आता गया, उसके चेहरे पर ज़बरदस्त डर दिखने लगा।
“वह मुझे कुल्हाड़ी से मार डालेगा,” वह चिल्लाई। उसे आश्चर्य हुआ जब दूसरे आदमी ने उसे मारने के लिए कुल्हाड़ी उठाई, तो उसने अपना इरादा बदल दिया और हथियार को म्यान में रख दिया। वह झुका, उसे उठाया और अपने कंधे पर लाद लिया। “वह मुझे अपने गाँव ले जा रहा है, शायद वहाँ मुझे यातना देने या मार डालने के लिए। शायद वह मेरा मज़ाक उड़ाना चाहता है, या मुझे किसी तरह का उदाहरण बनाना चाहता है, या मुझे बंधक बनाना चाहता है,” उसने कहा।
हमलावर घायल बहादुर को अपने गाँव ले गया, जिसका वर्णन लगभग बीस तंबूओं के घेरे के रूप में किया गया है, जिसके बीच में एक बड़ा सार्वजनिक मैदान है। वह उसे कबीले के वैद्य के पास ले गया। जैसे ही गाँव के वैद्य ने सावधानीपूर्वक तीर निकालना शुरू किया और घाव पर किसी जड़ी-बूटी की पट्टी लगाई, कबीले का मुखिया वहाँ आ गया। वह प्रसन्न नहीं था।
“तुम इस बहादुर को हमारे गाँव में क्यों लाए हो? इसे तो जंगल में ही मरा हुआ छोड़ देना चाहिए था, ताकि हमारे शिकारगाह पर कब्जा करने वालों को सबक मिले,” मुखिया ने गुस्से में कहा।
उस बहादुर युवक ने उत्तर दिया कि ये भारतीय लंबे समय से उनके कबीले के साथ शांति से रह रहे हैं, और उन्हें शिकारगाह के लिए अपने भाइयों को नहीं मारना चाहिए। उसने कहा कि वह उन्हें नहीं मारेगा, और उन्हें भी उन्हें कभी नहीं मारना चाहिए।
सरदार क्रोधित हो गया और उसने वैद्य को घायल वीर को खत्म करने का आदेश दिया। वैद्य ने घाव पर पट्टी बांधते हुए उत्तर दिया, “मैं अपने भाइयों को नहीं मारता, मैं उनका इलाज करता हूँ। यह वीर सही कह रहा है। हमें अपने भाइयों को नहीं मारना चाहिए, बल्कि शांति स्थापित करनी चाहिए।”
मैंने क्लाइंट को अगले महत्वपूर्ण कार्यक्रम की ओर आगे बढ़ा दिया। “कुछ दिन बीत चुके हैं, और मैं चलने-फिरने लायक हो गई हूँ। कई बहादुर मेरे साथ नदी के किनारे बसे मेरे गाँव तक जा रहे हैं,” उसने कहा। घायल

बहादुर ने जब बताया कि क्या हुआ था और वे सब वहाँ क्यों आए थे, तो उनके दल का गर्मजोशी से स्वागत किया गया: कबीलों के बीच शांति स्थापित करने के लिए।
उस कबीले का मुखिया इस बहादुर की सुरक्षित वापसी से बेहद भावुक और आभारी था। उसने कहा, “हाँ, यह अच्छी बात है। बहुत समय से हमारे कई बहादुर इस शिकारगाह के लिए शहीद होते रहे हैं। अतीत में हमने इस भूमि को साझा किया है। हम इसे फिर से साझा करेंगे। हम सुलह करेंगे और अपने भाइयों से फिर कभी युद्ध नहीं करेंगे।”
संधि पर सहमति बनी, हत्याएं बंद हुईं और भूमि का बंटवारा हो गया। घायल वीर पूरी तरह स्वस्थ हो गए और उन्होंने लंबा जीवन जिया, इस दौरान उन्हें शांति के प्रतीक के रूप में एक विशेष सम्मान प्राप्त हुआ। उनका निधन शांतिपूर्ण ढंग से हुआ, उनके परिवार और मित्र उनके आसपास मौजूद थे। मैंने उस महिला से उस जीवनकाल के सबक बताने को कहा।
ऐसा लग रहा था मानो वह खुशी के आंसू रो रही हो। “हम इस जगह पर लंबे समय से भाई-भाई की तरह रहे, एक-दूसरे की मदद करते रहे और कई मायनों में अपना जीवन साझा करते रहे। अपने भाइयों को मारना गलत था। प्रेम का मार्ग ही एकमात्र मार्ग है। उस जीवन में मैं शांति का एक माध्यम थी। मैंने कितना सुंदर सबक जिया है, जिसे मैं दूसरों को बता सकती हूँ। मुझे विश्वास है कि मैंने इस जीवन में अपनी घायल पीठ को सम्मान के प्रतीक की तरह पहना है। कहीं भीतर, मुझे वह जीवन और वह सम्मान याद आया, और मैं उलझन में पड़ गई।” मैंने मन ही मन सोचा, "तुम किस बात से भ्रमित हो गए थे?"
“इस जीवन में मेरी पीठ में जिस जगह दर्द होता है, वही जगह है जहाँ बहुत समय पहले मुझे तीर लगा था। मुझे उस घाव पर गर्व हो गया और मैंने उसे भुलाने नहीं दिया। मैंने उसे साहस और सम्मान के प्रतीक की तरह पहना, क्योंकि उसी ने दोनों कबीलों को जीवन और शांति दी,” उसने कहा। उसकी आँखों से बड़े-बड़े आँसू बह रहे थे।
मैंने उससे पूछा कि क्या उसने वह सबक सीख लिया है, क्या वह जनजातियों को हासिल करने में मदद करने पर गर्व कर सकती है, लेकिन अब इस पीड़ा को त्याग सकती है, क्योंकि यह इस जीवन में उसके किसी काम की नहीं है। हाँ, उसने कहा। वह अब तैयार थी।

“तो फिर जाओ, इसे रखने के लिए कोई जगह ढूंढो और इससे दूर चले जाओ। अब तुम्हें इसकी ज़रूरत नहीं है,” मैंने उसे निर्देश दिया। “यह गर्व करने लायक चीज़ थी, लेकिन इसने अपना उद्देश्य पूरा कर लिया है। इसे जाने दो। बैज को नीचे रख दो।”
अभी भी रोते हुए, उसने बताया कि कैसे उसने बैज को जंगल में एक पेड़ के ठूंठ पर रख दिया, उसी जगह के पास जहां उसे गोली लगी थी, और वहां से चली गई। फिर मैंने क्लाइंट को उनकी समाधि अवस्था से बाहर निकाला, उन्हें कमरे में सहज होने के लिए कुछ समय दिया और उनसे पूछा कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है। उन्होंने गहरी साँस ली और कहा कि उन्हें हल्कापन, राहत और बहुत शांति महसूस हो रही है। फिर, विस्मय भरे आश्चर्य के स्वर में उन्होंने कहा, “मेरी पीठ में अब दर्द नहीं हो रहा है। बिलकुल भी नहीं। ऐसा लग रहा है जैसे मैंने सचमुच वह सम्मान का बैज उतार दिया हो। अब मुझे दर्द नहीं हो रहा!”
मैं भी उतना ही हैरान था। “हाँ, अब तुम्हें इसकी ज़रूरत नहीं थी।
तुम्हें पता चल गया कि यह कहाँ से आया है और तुमने इसे जाने दिया। बहुत बढ़िया,” मैंने कहा, “बहुत बढ़िया।” ओमेगा में उस पहले सप्ताह में मैंने सात और बार ऐसा किया, लेकिन उनमें से कोई भी इस पहले अनुभव से ज़्यादा महत्वपूर्ण या यादगार नहीं था।
माइकल ब्राउन

माइकल एक प्रतिभाशाली और सहानुभूतिशील थेरेपिस्ट हैं, और उन्होंने अपने पहले रिग्रेशन में बेहतरीन काम किया। मैं हमेशा जीवन समीक्षा के महत्व पर ज़ोर देता हूँ क्योंकि यह पूरे जीवनकाल के लिए एक परिप्रेक्ष्य प्रदान करता है और साथ ही वर्तमान जीवन से जुड़े संबंधों को भी दर्शाता है। इस मामले में, तीर के घाव से संबंधित कारण का पता चलते ही क्लाइंट के पुराने पीठ दर्द में तुरंत आराम मिल गया। दर्द, मनोदैहिक विकारों और अन्य शारीरिक लक्षणों और बीमारियों के ठीक होने का यह पैटर्न एक क्लासिक पैटर्न है, और यह अक्सर भूतपूर्व जीवन रिग्रेशन करते समय देखने को मिलता है।
युद्ध और हिंसा पर शांति और करुणा को चुनने का जीवन सबक आम और महत्वपूर्ण दोनों है। हम यहाँ प्रेम, दया और सहयोग के बारे में सीखने आए हैं। हमें घृणा और पूर्वाग्रह का त्याग करना होगा और अपने भय पर विजय प्राप्त करनी

होगी। मुझे आश्चर्य नहीं होगा यदि माइकल की क्लाइंट को अपने पिछले जन्म की स्मृति या सपने में वह योद्धा दिखाई दे जिसने प्राचीन काल में उसकी जान बख्शी थी, और वह उसके वर्तमान जीवन का कोई व्यक्ति हो। उनके बीच कर्मिक बंधन बहुत गहरा है। ऐसे बंधन हमें आत्मिक संबंध स्थापित करने में मदद करते हैं।
आदिवासी संस्कृतियों में अक्सर असाधारण सहज ज्ञान होता था। वे संतुलन और सामंजस्य, संयम और सादगी, प्रकृति और ग्रह की देखभाल करना जानते थे। वे भोजन और आश्रय के लिए शिकार करते थे, लेकिन वे प्रजातियों को विलुप्त करने और जीवित वातावरण को नष्ट करने से बचते थे। वे केवल अपनी आवश्यकता के अनुसार ही उपयोग करते थे और अत्यधिक या ज़रूरत से ज़्यादा संचय नहीं करते थे। जब हम इन संस्कृतियों को पूर्व-जन्म चिकित्सा—एक प्रकार की प्रतिगमन पुरातत्व—के नज़रिए से देखते हैं, तो ये महान गुण और मूल्य लगातार उभरते हैं। अपनी जड़ों को याद रखना हमारे लिए लाभकारी होगा।
आदिवासी समाजों में, शमन और अन्य चिकित्सक अपने लोगों के इलाज के लिए प्राकृतिक पदार्थों का उपयोग करते थे। जैसे-जैसे संगठित धर्मों का प्रभुत्व बढ़ता गया, ऐसी उपचार पद्धतियाँ इनके अभ्यासकर्ताओं के लिए बेहद खतरनाक होती गईं। एक हज़ार साल का धर्मयुद्ध चला। वैलेरी की कहानी, जो आगे बताई गई है, इसी लंबे और भयावह दुःस्वप्न का चित्रण करती है।

जांच-परख संबंधी बीमारी। आत्मा की पुकार आम तौर पर दो तरीकों से आती है। कुछ लोगों के लिए, यह एक ऐसी अनुभूति होती है जो एक गहरी आस्था में बदल जाती है और उन्हें कर्म करने के लिए प्रेरित करती है। दूसरों के लिए, यह किसी के सिर पर ज़ोरदार प्रहार या इतना हिलाए जाने जैसा महसूस होता है कि दांत बजने लगते हैं, जो उन्हें जगा देता है। मेरे साथ भी ऐसा ही हुआ जब मैंने पहली बार 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' पढ़ी।
अद्भुत कहानियों में पूरी तरह डूबी हुई, मैं किताब के अंत तक पहुँची और आखिरी पन्ना पलटा, जहाँ ब्रायन का पता मेरी नज़र में आया। उसी क्षण, मुझे ऐसा लगा जैसे मैं पहले भी यह सब देख चुकी हूँ, न केवल मैंने खुद को अमेरिका में उनके साथ प्रशिक्षण लेते हुए स्पष्ट रूप से देखा, बल्कि

मुझे यह भी गहरा अहसास हुआ कि मैंने रिग्रेशन कार्य में अपनी आत्मा का उद्देश्य पा लिया है। मुझे अचानक यकीन हो गया कि यही वह काम है जिसके लिए मैं यहाँ आई हूँ।
परिवार को छोड़कर, अपना सामान समेटकर दुनिया के दूसरे छोर पर अकेले निकल जाना कोई आसान काम नहीं था, लेकिन आत्मा की पुकार को अनसुना नहीं किया जा सकता। मुझे आज भी न्यूयॉर्क के राइनबेक में उनके पेशेवर प्रशिक्षण में शामिल अन्य प्रतिभागियों का आश्चर्य याद है। उन्होंने अविश्वास से पूछा, "आप ऑस्ट्रेलिया से आए हैं?" हालांकि वहां दुनिया के हर कोने से सौ से अधिक पेशेवर मौजूद थे, लेकिन मैंने सबसे लंबी यात्रा की थी।
इस प्रशिक्षण के दौरान, मुझे एक बेहद शक्तिशाली उपचार का अनुभव हुआ जिसने मुझे पूरी तरह से आश्चर्यचकित कर दिया। ब्रायन चुनिंदा श्रोताओं के साथ स्टेज रिग्रेशन कर रहे थे। मेरी भी उनमें से एक होने की बहुत इच्छा थी, लेकिन हममें से इतने सारे लोग स्वेच्छा से भाग लेने के इच्छुक थे कि वे केवल कुछ ही प्रदर्शन कर पाए और फिर हमें छोटे समूहों में अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया।
कल्पना कीजिए कि एक खचाखच भरे हॉल में सौ से ज़्यादा लोग हैं, और हर जगह छोटे-छोटे समूहों में रिग्रेशन सेशन चल रहे हैं, तो आप शोर का अंदाज़ा लगा सकते हैं। मुझे ब्रायन के साथ व्यक्तिगत रिग्रेशन सेशन न मिलने से निराशा हो रही थी, और जब मेरी बारी आई, तो मुझे साफ याद है कि सख्त फर्श पर लेटते हुए मैंने सोचा था, "हाँ, इस शोर-शराबे में ये सेशन कैसे काम करेगा?" जब मेरे समूह की एक महिला ने मुझे इंडक्शन प्रक्रिया से गुज़ारा, तो मुझे आसपास के शोर का पूरा एहसास हो रहा था।
मेरा मन हॉल के अलग-अलग हिस्सों में भटक रहा था, मुझे इधर-उधर की बातचीत के कुछ अंश सुनाई दे रहे थे, तभी अचानक मुझे लगा कि मेरा शरीर झटका खा रहा है और मैंने अपना सिर दाईं ओर घुमाया। बाद में मुझे पता चला कि उस समय मैंने अपने शरीर को बिल्कुल भी नहीं हिलाया था।
कुछ अचरज के साथ, मैं खुद को एक पत्थर की सड़क पर हिचकोले खाते हुए एक बैलगाड़ी के लकड़ी के पहिये को नीचे देखते हुए पाया। उसी समय जब मेरा अवचेतन मन इसे समझ रहा था, मैं स्पष्ट रूप से अपने चेतन मन को यह सोचते हुए महसूस कर रहा था, "अरे, इसीलिए तो यह हिचकोले खा रहा है, क्योंकि यह लकड़ी के एक ठोस टुकड़े से तराशा गया है; उन दिनों इसे पूरी तरह से गोल

बनाना संभव नहीं था।" किसी चीज को एक स्तर पर अनुभव करना और दूसरे स्तर पर समझना बेहद विचित्र था, और फिर भी उस क्षण में यह दुनिया की सबसे स्वाभाविक चीज प्रतीत हुई।
कुछ देर बाद मुझे अपने पैरों में एक अजीब सी जकड़न महसूस हुई, जैसे वे बंधे हुए हों। बाद में मेरे समूह की महिलाओं ने मुझे बताया कि मैं अपने दोनों पैरों को आपस में रगड़ रही थी, मानो उन्हें आज़ाद करने की कोशिश कर रही हो। हालांकि उस समय मुझे इसका एहसास नहीं था, लेकिन बाद में यह बात पूरी तरह समझ में आ गई।
जाहिर तौर पर यह धर्म-न्याय का दौर था, और मुझे एक लकड़ी की गाड़ी में बिठाकर डायन समझकर जलाकर मारने के लिए ले जाया जा रहा था, सिर्फ इसलिए कि मैं इलाज करती थी। हैरानी की बात यह है कि मैं डरी नहीं थी, बस गुस्से में थी। उनकी हिम्मत कैसे हुई मुझे (और मेरे जैसी कई अन्य महिलाओं को) उन लोगों की मदद करने की कोशिश करने के लिए सज़ा देने की जिन्हें इलाज की ज़रूरत थी! मैं हिंसा से ज़्यादा उनकी मूर्खता से परेशान थी, और मुझे पता था कि यह गुस्सा खास तौर पर उन पुरुषों के लिए था।
मुझे धुंधली सी याद है कि आग की लपटें उठ रही थीं और बहुत से लोग मेरा मज़ाक उड़ा रहे थे। दस साल बाद, विवरण उतने स्पष्ट नहीं हैं, लेकिन वह अनुभव आज भी उतना ही जीवंत है जितना तब था।
यह पूरा अनुभव कुछ मिनटों का लगा; लेकिन बाद में पता चला कि इसमें लगभग एक घंटा लग गया था। मेरे पैरों में जकड़न वास्तव में रस्सी से बंधे होने के कारण थी। मेरे लिए इससे भी अधिक आश्चर्यजनक बात यह थी कि पिछले बीस वर्षों से मैं सोरायसिस से बुरी तरह पीड़ित थी, खासकर पैरों पर—ठीक उसी जगह पर जहाँ मुझे रस्सियों का घर्षण महसूस हुआ था। वास्तव में, मुझे इस बात से इतनी शर्म आती थी कि मैं हमेशा स्कर्ट या ड्रेस के बजाय लंबी पैंट पहनती थी, क्योंकि यह बहुत भद्दा दिखता था।
रिग्रेशन के बाद, मेरी फैसिलिटेटर, एक अद्भुत महिला जो स्वयं भी प्रतिभागी के रूप में वहाँ मौजूद थीं, ने मुझे बताया कि उन्हें अंतर्ज्ञान से महसूस हुआ कि पुरुषों के प्रति मेरा गुस्सा मेरे पैरों पर हुए चकत्ते से जुड़ा हुआ है। शुक्र है, किसी ने सूझबूझ दिखाते हुए भविष्य के लिए मेरे पैरों की तस्वीर लेने का सुझाव दिया। मुझे खुशी है कि मैं लगभग दस साल बाद ली गई एक हालिया तस्वीर संलग्न कर रही हूँ,

जिसमें मेरे पैर लगभग पूरी तरह से ठीक हो चुके हैं। उपचार की प्रक्रिया रिग्रेशन के तुरंत बाद शुरू हुई और लगभग छह महीने बाद तक, जब तक कि वे पूरी तरह से ठीक नहीं हो गए, जारी रही।
दिलचस्प बात यह है कि जब भी मुझे तनाव होता है, तो मुझे अभी भी इसका हल्का सा अनुभव होता है, जो मेरे अनुभव से जुड़ी किसी भी नकारात्मक भावना को छोड़ने के लिए एक समय पर मिलने वाली याद दिलाता है।
मैं अब पर्थ, पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया में एक रिग्रेशन थेरेपिस्ट के रूप में कार्यरत हूँ और अपने कई क्लाइंट्स में इसी तरह के अनुभव देख रही हूँ। ब्रायन का यह मानना कि हमारे अनुभव हमारी कोशिकीय स्मृतियों में समाहित होते हैं, मुझे पूरी तरह से समझ में आता है जब मैं रिग्रेशन थेरेपी के दौरान अपने और अपने कई क्लाइंट्स द्वारा अनुभव किए गए भावनात्मक और शारीरिक उपचार पर विचार करती हूँ। एक बार स्मृति मुक्त हो जाती है और सचेत हो जाती है, तो अधिकतर मामलों में उपचार स्वतः ही होने लगता है।
मेरे पास एक ऐसा मामला भी आया है जिसमें स्तन में लंबे समय से चले आ रहे दर्द से स्वतः ही राहत मिली, जबकि जिस महिला का मैं उपचार कर रही थी, उसे अपने अनुभव पर संदेह था। बाद में उसने मुझे पत्र लिखकर बताया कि आज तक उसका यह लक्षण दोबारा नहीं आया है।
वैलेरी कोवेंट्री

यह भूतपूर्व जन्म चिकित्सा की शक्ति का एक अद्भुत वर्णन है। वैलेरी का सारांश बहुत ही सरल और स्पष्ट है: "एक बार जब स्मृति को मुक्त कर सचेत कर लिया जाता है, तो अधिकतर मामलों में उपचार स्वतः ही होने लगता है।" सोरायसिस का उपचार करना बहुत कठिन हो सकता है, लेकिन वैलेरी ने केवल याद करके ही यह उपलब्धि हासिल कर ली। उनके मामले में, उन्हें दवा, प्रकाश चिकित्सा या किसी अन्य उपचार की आवश्यकता नहीं पड़ी। सोरायसिस से अधिक गंभीर बीमारियों या लक्षणों के उपचार के लिए भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन चिकित्सा का उपयोग करते समय, रोगी के प्रतिगमन के दौरान पारंपरिक उपचार जारी रखे जा सकते हैं। यही पूरक चिकित्सा का सार है - एक साथ कई चिकित्सीय पद्धतियों का उपयोग। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन सी तकनीक अधिक प्रभावी है, जब तक कि उपचार प्राप्त हो जाता है।

वैलेरी के प्रतिगमन से लक्षणों में कमी के अलावा, शास्त्रीय और वास्तविक भूतपूर्व जीवन के अनुभव की अन्य विशेषताएं भी सामने आती हैं। समय के विकृत होने का उनका अनुभव (एक घंटा कुछ मिनटों जैसा लग रहा था) गहन विश्राम और एकाग्रता के स्तर तक पहुंचने का संकेत है। इस स्तर पर भय दूर हो सकते हैं और शारीरिक एवं/या भावनात्मक उपचार प्राप्त किया जा सकता है। आसपास के शोर का उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा, क्योंकि उनके अवचेतन मन ने उपचार के अवसर को पहचान लिया और विकर्षणों को अनदेखा कर दिया। इस गहन, परिवर्तित अवस्था तक पहुंचने के लिए किसी संवेदी विमुखता कक्ष की आवश्यकता नहीं होती। साथ ही, उनका चेतन मन भूतपूर्व जीवन के दृश्यों का अनुभव करते समय उनका अवलोकन और उन पर टिप्पणी भी कर रहा था। उन्हें लकड़ी के पहिये के बारे में समझ थी, फिर भी वे अत्यधिक एकाग्र अवस्था में बनी रहीं। वैलेरी का मामला पुन: अध्ययन और चिंतन करने योग्य है क्योंकि यह वास्तव में भूतपूर्व जीवन प्रतिगमन चिकित्सा की बारीकियों और सार को प्रकट करता है।

प्राचीन एलर्जी।
यह सब तब शुरू हुआ जब मैं एक अच्छे स्थानीय रेस्तरां में घर का बना टैको सूप का आनंद ले रहा था और अचानक मुझे नाक बहने लगी और आंखों में खुजली होने लगी। मुझे लगा कि मैं किसी एलर्जन के संपर्क में आ गया हूँ, इसलिए मैंने बेनाड्रिल ली और रेस्तरां से निकल गया।
घर पहुंचते ही मेरी एलर्जी गंभीर एनाफिलेक्सिस में बदल गई थी और मुझे सांस लेने में बहुत तकलीफ हो रही थी। मेरा चेहरा लाल और सूजा हुआ था, गला तेजी से बंद हो रहा था और मैं घबरा गई थी। मुझे तुरंत इमरजेंसी रूम ले जाना पड़ा और जब तक मैं वहां पहुंची, मैं एनाफिलेक्सिस के गंभीर सदमे में थी और सांस नहीं ले पा रही थी। नर्स ने मेरा नाम पूछे बिना ही मुझे ट्रॉमा रूम में भर्ती कर दिया, दो IV लगाए, सांस लेने में मदद के लिए रेस्पिरेटरी टेक्नीशियन को बुलाया और एपिनेफ्रिन दिया। मेरे बिस्तर के पास कई डॉक्टर और नर्स मौजूद थे। इलाज मिलते ही मैं जल्दी ही ठीक हो गई। यह बहुत डरावना था क्योंकि मुझे नहीं पता था कि इस जानलेवा स्थिति का कारण क्या था, लेकिन एक नर्स होने के नाते, मैं जानती थी कि समय को देखते हुए यह जरूर किसी ऐसी चीज के सेवन से हुआ होगा।

अगले दिन, मैं वापस रेस्टोरेंट गया और सीधे शेफ से बात की, जो बहुत मददगार थे। उन्होंने मुझे टैको सूप में इस्तेमाल किए गए मसालों की अलग-अलग थैलियाँ दीं, जिन्हें मैं त्वचा परीक्षण के लिए एलर्जी विशेषज्ञ के पास ले गया। परीक्षण के दौरान मुझे जीरे से इतनी तीव्र प्रतिक्रिया हुई कि एलर्जी विशेषज्ञ को अपने कार्यालय में ही मुझे एपिनेफ्रिन देना पड़ा। उन्होंने कहा कि उन्होंने किसी मसाले से ऐसी प्रतिक्रिया पहले कभी नहीं देखी थी।
एलर्जी विशेषज्ञ ने मुझे एक शोध केंद्र में भेजा, इस उम्मीद में कि वे जीरे से होने वाली गंभीर प्रतिक्रिया का कारण पता लगा सकें। एक सप्ताह तक तरह-तरह की जांच-पड़ताल के बाद भी वे यह पता नहीं लगा पाए कि आखिर प्रतिक्रिया का कारण क्या था। उन्होंने भी पहले कभी ऐसा मामला नहीं देखा था।
अगले छह वर्षों में, मुझे अलग-अलग शहरों में और अलग-अलग तरह के खाने से लगभग पाँच बार एनाफिलेक्सिस की प्रतिक्रिया हुई। वेटर या शेफ ने वादा किया था कि खाने में जीरा नहीं है, लेकिन असल में आटे में या मसालों में से किसी एक में जीरा मिला हुआ था। आपातकालीन कक्ष में भर्ती होने के बाद इसकी पुष्टि हुई। सचमुच, यह जानलेवा था, और इससे भी ज़्यादा चिंताजनक बात यह थी कि जीरा किसी भी तैयार खाने या किसी भी तरह के मसाले में छिपा हो सकता है। नतीजतन, मैं सलाद और आइसक्रीम खाकर ही जीने लगी। इस बीच, मैंने खुद की मदद करने का इतना पक्का इरादा कर लिया था कि मैंने पोषण विशेषज्ञों और एलर्जी विशेषज्ञों से संपर्क किया और हर किसी को ईमेल किया। मैंने यह भी सोचा कि शायद मेरी एनाफिलेक्सिस मेरे ब्रेस्ट इम्प्लांट्स की वजह से हो रही है, और मैंने सिलिकॉन के प्रति प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया के बारे में बहुत कुछ पढ़ा। मैंने इम्प्लांट्स हटवा दिए, यह सोचकर कि अगर इससे फ़ायदा हुआ तो जोखिम उठाने में कोई हर्ज नहीं है। दुर्भाग्य से, इम्प्लांट्स हटवाने की सर्जरी के कुछ ही समय बाद, मुझे फिर से एक ऐसे खाने से एनाफिलेक्सिस की प्रतिक्रिया हुई, जिसमें शेफ को बिना बताए जीरा मिला हुआ था।
किसी भी तरह के वैकल्पिक उपचार की तलाश में, एक दिन मैंने टीवी चालू किया और ओपरा विन्फ्रे शो में अतिथि वक्ता के रूप में डॉ. वीस को देखा। उनकी बातें सुनते ही, पता नहीं क्यों, मेरे कान खड़े हो गए और मैंने ध्यान से

बच्चे की जान लेने के लिए मैं जिम्मेदार नहीं थी और वास्तव में यह एक ट्यूमर था, तो मुझे अच्छा लगा।
मैं जीरा युक्त त्वचा परीक्षण के लिए दोबारा एलर्जी विशेषज्ञ के पास गया, और इस बार परिणाम नेगेटिव आया। इससे पहले के सभी त्वचा परीक्षण पॉजिटिव आए थे। दरअसल, उन्होंने मुझे जीरा युक्त मैक्सिकन खाना मंगवाया और अपने क्लिनिक में ही खाने को कहा, जबकि उनकी नर्स को व्यक्तिगत रूप से मेरी निगरानी करने के लिए नियुक्त किया गया था। कोई प्रतिक्रिया नहीं हुई। यह अद्भुत था; मुझे ऐसा लगा जैसे मुझे फिर से जीवन मिल गया हो। सचमुच, अपने अतीत के बारे में जानने से मुझे अपना वर्तमान जीवन वापस मिल गया।
सैंडी

मुझे जीरे के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं थी, इसलिए सैंडी की कहानी पढ़ने के बाद मैंने इस पर कुछ शोध किया और पाया कि यह सबसे पुराने और व्यापक रूप से इस्तेमाल होने वाले मसालों में से एक है। हालांकि इसका इस्तेमाल आमतौर पर मिर्च पाउडर और करी में किया जाता है, लेकिन जैसा कि सैंडी को अच्छी तरह पता है, यह कई अप्रत्याशित जगहों पर भी पाया जाता है: पनीर, ब्रेड, शराब, दवा और इत्र।
दक्षिण एशिया में, जीरे से बनी चाय को पारंपरिक रूप से पेट की समस्याओं, अपच और मतली के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। उन्नीसवीं सदी में सैंडी, जो खुद को गर्भवती समझती थी और पेट दर्द से परेशान थी, उसे इन्हीं कारणों से जीरे की चाय दी गई थी, लेकिन इक्कीसवीं सदी की सैंडी को ऐसी प्रथाओं के अस्तित्व के बारे में कोई जानकारी नहीं थी।
प्रक्रिया पर भरोसा रखें। सैंडी को अपनी गंभीर जीरा एलर्जी से छुटकारा पाने के लिए वाकई अपने पिछले जन्म की यादों को ताज़ा करना पड़ा। वह शिकागो गई, लेकिन जिस थेरेपिस्ट ने अंततः उसका इलाज किया, वह ह्यूस्टन, टेक्सास में था। वहाँ पहुँचने के लिए, उसे अपना टीवी चालू करना पड़ा और मुझे ओपरा विन्फ्रे शो में देखना पड़ा। फिर उसे शिकागो जाना पड़ा, तीन ग्रुप रिग्रेशन सेशन में भाग लेना पड़ा, उसी सप्ताहांत में संयोगवश चैनलिंग सेशन में पहुँच गई, और उसकी बेटी को एक सवाल पूछने के लिए चुना गया, जिसने पिछले जन्म के कारण की पुष्टि की। वह ह्यूस्टन गई और उसे सारी जानकारी

मिली; जानलेवा एलर्जी गायब हो गई, यहाँ तक कि डॉक्टर के क्लिनिक में सीधे चुनौती देने पर भी।
एक बुद्धिमान, प्रेममय और असीम करुणा से परिपूर्ण बुद्धि हमारे जीवन को हर समय निर्देशित करती है। हमारी गहरी सहज बुद्धि इस प्रक्रिया तक पहुँच सकती है, दिशा का पता लगा सकती है और दिव्य शक्ति से संपर्क स्थापित कर सकती है।

कई सौ साल पहले नॉर्वे में घटी एक पूर्व जन्म की स्मृति में, मार्गरेट हल चलाते हुए गिर गई थी। वह अपने वर्तमान जीवन में कभी नॉर्वे नहीं गई थी, लेकिन उसे पता था कि यह नॉर्वे ही है। वह पीछे की ओर अपने कंधों और गर्दन के ऊपरी हिस्से पर गिरी, ठीक उस जगह पर जहाँ सिर के पिछले हिस्से में ये दोनों जुड़ते हैं। इस जीवन में उसके कंधों और गर्दन का दर्द बहुत तीव्र और असहनीय था, लेकिन अगले दिन तक वह गायब हो गया था।
नतालिया को सदियों पहले यूरोप में बिताए अपने एक पिछले जन्म की याद आई, जिसमें उसे अपनी मानसिक शक्तियों, उपचार कौशल और जड़ी-बूटियों के ज्ञान को छिपाना पड़ा था। उसके परिवार के सदस्यों को भी अपनी प्रतिभाओं को छुपाना पड़ता था, क्योंकि अधिकारियों को पता चलने पर उन्हें मार दिया जाता था। कई साल बाद, उसी जन्म में एक युवती के रूप में, उसने खुलकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया और उसे आग में जला दिया गया, जिससे उस समय सार्वजनिक रूप से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करने के खतरों की पुष्टि हुई। एक संबंधित पिछले जन्म में, उसे केवल जड़ी-बूटियों से उपचार करने के कारण "चुड़ैल" होने के आरोप में यातना देकर मार डाला गया था। अपने वर्तमान जीवन में, इन दोनों यादों के बाद नतालिया के जोड़ों का दर्द काफी कम हो गया।
मुझे एक ऑस्ट्रेलियाई महिला का संदेश मिला जिसमें उसने बताया कि वह एक दशक से अधिक समय से हाथों में गंभीर गठिया से पीड़ित थी। उसने दर्द सहने की मजबूरी पाल ली थी। 2011 में ब्रिस्बेन में मेरी कार्यशाला में भाग लेने के बाद, उसके हाथों में बिल्कुल भी दर्द नहीं था। उसने कहा कि उपचार का अनुभव बहुत शक्तिशाली और प्रभावशाली रहा।
ब्रिस्बेन में उसी कार्यक्रम में शामिल हुई एक अन्य महिला ने अपनी उपचार की कहानी साझा की। हिंदू धर्म को मानने वाली इस महिला ने बचपन से ही पुनर्जन्म के बारे में सीखा था; लेकिन उन्हें यह नहीं पता था कि ध्यान और

पूर्व-जन्म-पश्चात अनुभव से वास्तव में स्वास्थ्य लाभ हो सकता है। इस महिला को बचपन से ही अस्थमा था और वह रोज़ाना इनहेलर का इस्तेमाल करती थी। कार्यशाला के एक महीने बाद ही वह इस बीमारी से पूरी तरह ठीक हो गई। मन को शांत करना और अतीत के द्वार खोलना सचमुच हमें चैन की सांस लेने में मदद कर सकता है।
जिन लोगों को पिछले जन्मों की यादें रहती हैं या जिन्हें आध्यात्मिक अनुभव होते हैं, वे अक्सर गठिया, माइग्रेन, अस्थमा, अनियंत्रित रक्तस्राव, गंभीर दर्द, जोड़ों की समस्याओं और यहां तक कि आंखों के स्ट्रोक जैसी तीव्र और दीर्घकालिक शारीरिक बीमारियों को ठीक करने या उनमें काफी सुधार करने में सक्षम होते हैं। निम्नलिखित चार कहानियाँ लिखने वाले लोग अत्यंत भिन्न पृष्ठभूमि और संस्कृतियों से आते हैं, फिर भी उनकी कहानियाँ आश्चर्यजनक रूप से समान हैं।

मन और शरीर का स्वास्थ्य लाभ।
मैंने आपकी सभी पुस्तकें पढ़ी हैं, और उन्होंने मेरा जीवन बदल दिया।
लगभग 2003 में, कई घटनाओं के कारण मेरा विश्वास डगमगा रहा था। एक दिन, मेरी माँ के सहकर्मी ने उन्हें आपकी पहली पुस्तक देते हुए कहा कि यह
उनके जीवन को बदल सकती है, और वह सही थे। हम दोनों ने इसे पढ़ा, और मेरा मानना है कि हम दोनों हर मायने में विकसित हुए।
1998 में मेरा एक हादसा हुआ था जिसमें मैं बाल-बाल बची थी। मेरा बायां पैर कटने से बाल-बाल बचा था। काफी समय तक मैं खुद से पूछती रही कि ऐसा क्यों हुआ। मुझे अपने पिछले जन्म की झलक दिखाई दी जिसमें एक हादसे में मेरा बायां पैर कट जाने से मेरी कम उम्र में ही मृत्यु हो गई थी। मैं एक खूबसूरत हसिएंडा शैली के घर में रहती थी। मैं अपने आस-पास के लोगों को जानती थी: मेरी मां मेरी बड़ी बहन थी और मेरी चचेरी बहन मेरी मंझली बहन थी। मेरी दादी हमारी मां थीं; मुझे लगता है कि इसीलिए हम एक-दूसरे के इतने करीब और प्यार भरे हैं। मैंने देखा कि मेरी मृत्यु कैसे हुई; मैंने अंतिम संस्कार की सारी तैयारियां देखीं। बाद में मुझे पता चला कि जो मैंने देखा था वह लगभग 1800 ईस्वी के आसपास स्पेन के अमीर परिवारों में एक परंपरा थी। अपने ध्यान के बाद, मुझे एहसास हुआ कि इस जीवन में उस

हादसे के गहरे घाव होना सबसे बुरी बात नहीं है। इसने मुझे दर्द से निपटने में इस हद तक मदद की है कि अब यह मुझे परेशान नहीं करता।
एक और मौके पर, मैंने खुद को एक विशाल, महल जैसे घर में रहने वाली एक युवती के रूप में देखा। मेरी एक बहन थी जिसे मैं अपनी सबसे बड़ी चचेरी बहन के रूप में पहचानती थी। मैं अपने पिता को जानती थी; वे इस जीवन में मेरे पिता समान हैं। वे एक प्रभावशाली व्यक्ति थे। मेरा उस व्यक्ति से विवाह तय था जो अब मेरा पति है। मैं उस समय उतनी ही खुश थी जितनी अब हूँ। पहले तो मुझे यह सब समझ नहीं आया; बाद में मुझे बताया गया कि यह उस सवाल का जवाब था जो मेरे मन में लंबे समय से था। यह सच था: मैं हमेशा खुद से पूछती थी कि क्या मैंने शादी करके सही फैसला लिया है। तब से मुझे वह असुरक्षा महसूस नहीं होती।
मैं 2010 में अपनी माँ और चचेरी बहन के साथ आपके ऑरलैंडो कार्यशाला में गई थी, जो वहाँ उपस्थित होने के लिए दूसरे देश से आई थीं। उस दिन मुझे अपने बाएँ कूल्हे के दर्द से हमेशा के लिए छुटकारा पाने का अवसर मिला, जो मुझे महीनों से परेशान कर रहा था। तब से, मैं जब भी समय मिलता है, ध्यान
का अभ्यास करती हूँ, और इससे मुझे अपने बाएँ घुटने के गठिया में भी मदद मिली है।
जेसिका

जेसिका का "विश्वास भंग" उसके साहस, खुद की मदद करने की प्रेरणा और उसके आध्यात्मिक प्रतिगमन की चिकित्सीय शक्ति के कारण ठीक हो गया है। वह न केवल अपने बाएं पैर और कूल्हे को ठीक कर रही है, बल्कि परिवार के कई सदस्यों से अपने पिछले जन्म के संबंधों को भी उजागर कर रही है। उसके निजी सवालों के जवाब मिल रहे थे; उसके संदेह और असुरक्षाएं दूर हो रही थीं।
मारिया के मुवक्किल के मामले में भी शारीरिक समस्याओं का समाधान प्रतिगमन प्रक्रियाओं के माध्यम से किया गया था।

माइग्रेन की यादें।
मैं एक समाजसेवी हूँ और 2001 में ओमेगा के एक सप्ताह के प्रशिक्षण में भाग लेने के बाद से ही निजी तौर पर हिप्नोथेरेपी और पूर्व-जन्म प्रतिगमन

(पास्ट-लाइफ रिग्रेशन) का अभ्यास कर रही हूँ। मैं लोगों को परलोक के अस्तित्व और उनकी अमर आत्माओं के प्रति जागरूक करने के लिए उत्सुक हूँ। व्यक्तिगत सत्रों के अलावा, मैं कार्यशालाएँ आयोजित करती हूँ और स्थानीय टीवी और रेडियो कार्यक्रमों में भाग लेकर लोगों को अपने काम के बारे में बताती हूँ। मैं हमेशा इस कहानी को पूर्व-जन्मों के माध्यम से उपचार के उदाहरण के रूप में प्रस्तुत करती हूँ।
डेविड पैंतीस साल का एक युवक था जो मुझसे अंतिम उपाय के रूप में मिलने आया था। नौसेना में भर्ती होने के बाद से, यानी बाईस साल की उम्र से ही, उसे गंभीर माइग्रेन की समस्या थी। उसने कई पारंपरिक चिकित्सा उपचार आजमाए, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। माइग्रेन ने उसकी पढ़ाई, नौकरी (जिसके कारण वह काम पर समय नहीं जा पाता था और अंततः नौकरी भी खो बैठा) और करियर को बुरी तरह प्रभावित किया। हमने उसके तीन पिछले जन्मों का पता लगाया जिनमें उसकी मृत्यु सिर पर चोट लगने से हुई थी।
सबसे महत्वपूर्ण घटना में, वे स्पेनिश-अमेरिकी युद्ध के दौरान नौसेना में थे। उन्होंने कैरिबियाई सागर में एक जहाज पर कोयला ढोने का काम किया। जब वे बाईस वर्ष के थे, तब उनके एक सहकर्मी ने गलती से उनके सिर पर फावड़ा मार दिया, जिससे वे लकवाग्रस्त हो गए और व्हीलचेयर पर आ गए। उन्हें सेवामुक्त कर दिया गया और वे असहनीय दर्द और अवसाद में एक और
वर्ष बिताने के बाद अपनी मृत्यु तक वहीं रहे।
डेविड के माइग्रेन में प्रतिगमन के बाद काफी सुधार हुआ और अब वे अधिक नियंत्रण में हैं। इस जीवन में सिर के जिन हिस्सों में माइग्रेन होता
था, वे पिछले जन्मों में झेली गई तीन चोटों में से एक से मेल खाते थे। मारिया कैस्टिलो

माइग्रेन का सिरदर्द सदियों से मानव जाति को परेशान करता रहा है। हालांकि कई प्रभावी नई दवाएं विकसित की गई हैं, फिर भी सभी दवाओं के दुष्प्रभाव होते हैं। पिछले जन्मों को याद करना एक गैर-आक्रामक प्रक्रिया है और इसके कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं। यह माइग्रेन से राहत दिलाने के साथ-साथ आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि और ज्ञान की प्राप्ति में भी सहायक है। डेविड को इस पद्धति से बहुत लाभ हुआ है।

डॉ. के. सी. व्यास, जो आगे अपनी कहानी हमारे साथ साझा करेंगे, ने मारिया की तरह अपने रोगियों पर पूर्व-जन्म प्रतिगमन परीक्षण नहीं किए। इसके बजाय, उन्होंने भौतिक जगत में एक सर्जन के रूप में अपने सभी ज्ञान और कौशल का उपयोग करके उन्हें ठीक किया और फिर दिव्य लोकों से परामर्श मांगा। इन चमत्कारों में इतना कुछ छिपा है जिसे आधुनिक चिकित्सा भी पूरी तरह से समझा नहीं सकती।

संरक्षक देवदूत।
मेरी बेटी भारत की एक क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट है, जिसने अमेरिका में प्रशिक्षण प्राप्त किया है। उसने आपकी किताबें पढ़ी हैं, मैंने भी। एक बार उसने मुझे संरक्षक देवदूतों के बारे में बताया। भारत में हम लोग मुश्किल परिस्थितियों में भगवान और हनुमान जी, भेरू जी और गणेश जी जैसे अन्य देवदूतों से मदद मांगते हैं। मैं इन देवदूतों से जुड़ा अपना एक अनुभव आपके साथ साझा करना चाहती हूँ।
मैं पित्ताशय की सर्जरी कर रहा था। पित्ताशय निकालने के बाद, यकृत के उस हिस्से से अत्यधिक रक्तस्राव हुआ जहाँ पित्ताशय जुड़ा होता है। एक मिनट के भीतर मरीज का पाँच सौ मिलीलीटर खून बह गया। मैंने बिस्तर को पैक किया। मेरे पास केवल एक यूनिट खून उपलब्ध था। मुझे रक्तस्राव का स्रोत पता नहीं चल सका, इसलिए मैंने बिस्तर पैक किया और प्रार्थना की। मैंने ईश्वर से मरीज की मदद और बचाव के लिए प्रार्थना की। उसे आईसीयू में ले जाया गया, जहाँ उसकी स्थिति को संभाला गया।
बहत्तर घंटे बाद, मैंने पैक निकालने के लिए मरीज़ की दोबारा सर्जरी की। सभी सावधानियों के साथ, मैंने पेट को फिर से खोला और पैक निकाला, लेकिन खून फिर से बहने लगा। मैंने दोबारा पैक लगाया और स्वर्गदूतों से सहायता के लिए प्रार्थना की।
मुझे आश्चर्य हुआ कि खून बहना बंद हो गया। वह जगह बिल्कुल सूख गई, मानो कभी खून बहा ही न हो। आज तक मुझे खून बहने का कारण नहीं पता चला है। ईश्वर की कृपा से मरीज बच गया।
मेरे पास एक और मामला था जिसमें मैंने एक बुजुर्ग पुरुष का ऑपरेशन किया था, जिन्हें ड्यूओडेनल अल्सर से रक्तस्राव हो रहा था। मैंने लैपरोटॉमी

और ड्यूओडेनोटॉमी करके रक्तस्राव वाली नस को बांध दिया। पाँचवें दिन, उसमें से रिसाव होने लगा; आमतौर पर इससे ड्यूओडेनल फिस्टुला बन जाता है, जिससे अत्यधिक मात्रा में तरल पदार्थ निकलता है और मृत्यु हो जाती है। रात भर और अगली सुबह, मैंने सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना की और उनसे विनती की कि वे आकर इसे बंद कर दें या कम से कम वहाँ अपना अंगूठा रख दें। ऐसा ही हुआ। रिसाव बंद हो गया और मरीज को बाद में अस्पताल से छुट्टी दे
दी गई। वह आज जीवित हैं।
प्रार्थनाएँ सुनी जाती हैं। पूरा ब्रह्मांड रोगी के कल्याण के लिए
मिलकर काम करता है।
के. सी. व्यास

कृपा एक हस्तक्षेप है, स्वर्ग से पृथ्वी तक पहुँचने वाली एक बुद्धिमान और प्रेममय दिव्य शक्ति का, जो किसी न किसी रूप में हमारी सहायता करती है। क्या यही शक्ति है जिसे हम ईश्वर कहते हैं? शायद सभी ऊर्जाएँ और अभिव्यक्तियाँ—मनुष्य, पशु, पौधे, पत्थर, भौतिक रूप में मौजूद कोई भी वस्तु—एक सर्वोच्च स्रोत से उत्पन्न होती हैं, चाहे आप इस स्रोत को "ईश्वर," "उच्च शक्ति," या किसी अन्य नाम से पुकारें। और इसलिए हम सभी दिव्य से उत्पन्न हुए हैं, क्योंकि दिव्य हमारे अस्तित्व के प्रत्येक अणु में विद्यमान है। क्या देवदूत भी पृथ्वी तक पहुँच सकते हैं? शायद सभी उच्च प्राणी ईश्वर से पृथ्वी तक मध्यस्थ हैं और सभी स्रोत ऊर्जा की अभिव्यक्तियाँ हैं। यदि देवदूत ईश्वर की संतान हैं, तो हम उनकी संतान हैं। प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक वस्तु के प्रति करुणा और स्नेहपूर्ण भाव रखना उस साझा दिव्यता को पहचानना है जो हम सभी में व्याप्त है।
मिरियम द्वारा शारीरिक उपचार का एक और उल्लेखनीय मामला प्रस्तुत किया गया है।

. उत्तम दृष्टि.
लगभग चार साल पहले मेरी बाईं आंख में स्ट्रोक हुआ था। उस समय मैं फ्लोरिडा के स्टुअर्ट स्थित अपने घर और पोर्ट सेंट लूसी स्थित अपनी
बेटी के घर के बीच आना-जाना करती थी। मेरी बेटी एक पूर्णकालिक वकील है,

जिसने हाल ही में अपने पहले बच्चे को जन्म दिया था, और दादी मरियम उसकी देखभाल करती थीं। हम सुबह आठ बजे कोर्टहाउस में मिलते थे; वह मुझे अपना बच्चा सौंप देती थी, और मैं दिन भर उसकी देखभाल करती थी। यह एक नियमित दिनचर्या थी, जिसे मैं बहुत महत्व देती थी। हालांकि, आई-95 पर बार-बार गाड़ी चलाने के तनाव का असर मेरी बाईं आंख पर साफ दिख रहा था, जो पहले से ही चोटिल थी। यह चोट लगभग तीस साल पहले लगी थी, जब मैं एक हाई स्कूल में पढ़ाती थी। मैं बड़े से जिम से गुजर रही थी, तभी एक बास्केटबॉल मेरे चेहरे पर लग गई। इसी दौरान मेरा एक कार एक्सीडेंट भी हुआ था, जिससे मेरी इस आंख को और भी चोट लग सकती थी।
आई-95 पर गाड़ी चलाने में मुझे काफी परेशानी हो रही है, क्योंकि आंखों की चोट के कारण मेरी दृष्टि इतनी प्रभावित हो गई है कि मुझे बाईं आंख में केवल बड़ी-बड़ी, लहरदार, धूसर, क्षैतिज रेखाएं ही दिखाई देती हैं। मैं उससे देख नहीं पा रहा था। जब मैंने डॉक्टरों से अपनी दृष्टि के बारे में पूछा, तो उन्होंने कहा कि इसका कोई इलाज नहीं है।
मैंने टैम्पा कन्वेंशन सेंटर में आपकी कार्यशाला में भाग लिया था। आपने हमें एक ऐसा व्यायाम करवाया जिसमें आराम करना और दर्द से छुटकारा पाना शामिल था। मैं उस रविवार शाम को टैम्पा से स्टुअर्ट स्थित अपने घर लौटा और पाया कि मैं अपनी बाईं आंख से देख सकता हूँ। अब मेरी आंखों में टेढ़ी- मेढ़ी लकीरें नहीं दिखतीं। यह आंख निश्चित रूप से दाईं आंख जितनी अच्छी तरह से नहीं देखती; फिर भी, टैम्पा से घर तक गाड़ी चलाना बहुत आसान था, और मैं सोच रहा था कि ऐसा क्यों है। अब मुझे पता चल गया है!
मिरियम

अपनी कार्यशालाओं में, मैं बार-बार लोगों को गहन शांति और एकाग्रता की अवस्था तक पहुँचने में मदद करता हूँ। इस अवस्था में भय और बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। शरीर और मन अत्यंत शांत हो जाते हैं। अतीत की यादों के माध्यम से, या बेहतर दृष्टिकोण और समझ के द्वारा, या अन्य तरीकों से अक्सर उपचार संभव हो जाता है। कभी-कभी लक्षणों का निवारण इतना सूक्ष्म होता है कि व्यक्ति को घंटों बाद तक इसका एहसास नहीं होता। मिरियम कई वर्षों से अपनी बाईं आँख में लगातार दृष्टिहीनता से पीड़ित थी, लेकिन एक दोपहर टाम्पा में एक कार्यशाला में, वह फिर से देख सकी।

आंखें आत्मा की खिड़की होती हैं। किसी व्यक्ति की आंखें आश्चर्य और उत्साह से भरी हो सकती हैं, हर अनुभव को एक रोमांच की तरह देखते हुए, हर चीज को नए सिरे से निहारते हुए। हो सकता है कि यह पृथ्वी पर उनका पहला अनुभव हो, और वे इसके नजारों का आनंद ले रहे हों। एक अनुभवी आत्मा की आंखें सब कुछ पहले देख चुकी होती हैं, और वे अनंत काल के विशाल पुस्तकालय के समान होती हैं। आप कुछ मिनट पहले जन्मे एक शिशु की आंखों में देख सकते हैं, और पाएंगे कि वह हजार वर्ष पुराना है। उनकी असीम गर्माहट और बुद्धिमत्ता उसकी वास्तविक उम्र को झुठला देती है। और, एक अचानक बिजली के झटके की तरह, आंखें अक्सर हमें तुरंत बता देती हैं कि वह अजनबी हमारा आत्मीय साथी है, जबकि मन इस सत्य को समझने में धीमा होता है। "आंखों का संपर्क" वास्तव में आत्मा का संपर्क है।
कल्पना कीजिए कि हमारे जन्मों में हमारी आँखों ने कितना कुछ देखा है: भयावहता, सुंदरता, आनंद। उन्होंने समय के प्रवाह, रूपांतरण और पारगमन को देखा है। उन्होंने हर महाद्वीप के हर देश की भूमि, चंद्रमा की ढलानों और ईश्वर के चेहरे का अवलोकन किया है। उन्होंने ज्ञान की झलक देखी है और शायद, हर जन्म के साथ, उस पर लंबे समय तक टिके रहे हैं। अनंत काल से, उन्होंने हमारे शरीरों को देखा है—पहले इस शरीर को, फिर उस शरीर को, और फिर किसी दूसरे शरीर को—यह जानते हुए कि यह हम नहीं हैं। जब हम प्रतिगमन के दौरान सम्मोहन अवस्था में प्रवेश करते हैं, तो हम अपनी आँखें बंद कर लेते हैं, और तभी हम देखना शुरू करते हैं।
मानव जीवन में बार-बार लौटकर हमने जो कुछ भी देखा है, उसे देखते हुए यह आश्चर्य की बात नहीं है कि पिछले जन्म के कष्ट उनमें प्रकट हो सकते हैं। मेरी कार्यशाला में एक अभ्यास में भाग लेने के बाद मरियम की दृष्टि वापस आ गई, और मेरी बेटी एमी की भी, जिसकी कहानी इस अध्याय के अंत में दी गई है।

बिना देखे।
ब्रायन वीस की बेटी होने के नाते, मुझसे कई बार मेरे अपने प्रतिगमन अनुभवों के बारे में पूछा गया है और यह भी कि क्या मैंने अपने सभी पिछले जन्मों का पता लगा लिया है। सच तो यह है कि, हालांकि मैं अपने पिता की सैकड़ों कार्यशालाओं में भाग ले चुकी हूँ, मुझे शायद ही कभी कोई अनुभव

होता है। शायद इसलिए कि, मेरे लिए, ऊपर बस पिताजी ही हैं। या शायद इसलिए कि मुझे छह या सात साल की उम्र की यादें हैं, जब मैं अपने भाई के बेसबॉल खेल में बैठी रहती थी और मेरे पिता मुझे सम्मोहन द्वारा मुर्गी की तरह कुड़कुड़ाने की कोशिश करते थे। किसी भी मामले में, मुझे यह उम्मीद रहती है कि जब मैं उनके समूह प्रतिगमन सत्रों में भाग लूँगी, तो मैं अपने पिछले जन्म को दोबारा नहीं जीऊँगी, बल्कि शायद एक बहुत ही आरामदायक झपकी लूँगी।
कई साल पहले, मैं फिलाडेल्फिया के एक अस्पताल में काम कर रही थी जो स्तन कैंसर के मरीजों के समग्र उपचार के लिए समर्पित था। कई कर्मचारी, जिनमें से कुछ रेकी प्रैक्टिशनर थे, अस्पताल में इसलिए काम करने आए थे क्योंकि यह पूरक चिकित्सा के प्रति समर्पित था। कहने की जरूरत नहीं है कि अगर वे मेरे पिता के काम से पहले से परिचित नहीं थे, तो वे निश्चित रूप से इसे सीखने के लिए उत्सुक थे। इसलिए, मेरे भाई और मुझसे मिलने के लिए अस्पताल आने पर, मेरे पिता ने कृपा करके अस्पताल के सभी कर्मचारियों के लिए एक छोटा सा प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया।
वह कार्यशाला जहाँ मुझे किसी भी प्रकार के प्रतिगमन अनुभव होने की संभावना सबसे कम होती, वह पेशेवर परिवेश में आयोजित कार्यशाला होती, जहाँ मैं अपने सहकर्मियों और विशेष रूप से अपने बॉस से घिरे होने के प्रति काफी सचेत रहती। तो, ज़ाहिर है, यह घटना वहीं घटी। इससे पहले कि मैं आगे बढ़ूँ, मैं आपको अपने स्वास्थ्य इतिहास के बारे में थोड़ी जानकारी देना चाहूँगी।
जब मैं पच्चीस साल का था, तो मैं नियमित नेत्र परीक्षण के लिए गया क्योंकि मुझे नए चश्मे की ज़रूरत थी और मेरे चश्मे का नंबर हर कुछ साल में बदलवाना पड़ता है। मुझे तब बहुत आश्चर्य हुआ जब तकनीशियन ने मुझे बताया कि मुझे मोतियाबिंद है। मैंने हमेशा यही सोचा था कि मोतियाबिंद पच्चीस साल से ज़्यादा उम्र के लोगों को ही होता है। उन्होंने मुझे तुरंत जाँच करवाने की सलाह दी। मुझे याद है कि जाँच के बाद मैं पार्किंग में बैठा था और अपने मोबाइल फोन से अपने माता-पिता को फोन करके कह रहा था, "क्या मुझे मोतियाबिंद है?"
मैंने कई नेत्र विशेषज्ञों से परामर्श लिया, कई जांचें करवाईं और यहां तक कि अपनी आंखों की अत्याधुनिक तस्वीरें भी खिंचवाईं। सभी एकमत थे:

मुझे मोतियाबिंद था, वास्तव में कई मोतियाबिंद थे, और वे जन्मजात थे, यानी मैं उनके साथ ही पैदा हुआ था। यह बात मुझे हैरान कर रही थी: एक बिल्कुल अलग समस्या के लिए, मैंने बचपन में अपनी आंखों की व्यापक जांच करवाई थी, और तब मोतियाबिंद नहीं पाया गया था। निश्चित रूप से अगर मैं मोतियाबिंद के साथ पैदा हुआ होता, तो उस समय या कम से कम उससे पहले कभी न कभी इसका पता चल जाता? खैर, अगले कुछ वर्षों में ऐसा लगा कि हर बार जब मैं अपनी आंखों की जांच करवाता, तो मोतियाबिंद के साथ-साथ कई अन्य नेत्र संबंधी समस्याएं भी सामने आती जातीं; मुझे बताया गया कि कुछ गंभीर समस्याओं के कारण मेरी दृष्टि हमेशा के लिए जा सकती है। कोई भी वास्तव में यह नहीं जानता था कि मुझे ये समस्याएं क्यों थीं, और वे मुझे अपना सबसे छोटा मरीज होने के कारण हल्के-फुल्के अंदाज में चिढ़ाते थे। उस समय तक, मैं थोड़ा चिंतित हो गया था। मेरी आंखों का क्या होगा? यह सब इतनी जल्दी क्यों हो रहा था? और मुझे अचानक से एक बूढ़े आदमी की आंखें क्यों दिखाई देने लगीं?
उस दिन जब मेरे पिता अस्पताल में सामूहिक प्रतिगमन सत्र आयोजित कर रहे थे, तो उन्होंने उपस्थित लोगों से किसी विशेष शारीरिक बीमारी या लक्षण के बारे में सोचने और उस पूर्व जीवन में वापस जाने के लिए कहा जो इसकी व्याख्या कर सके। हम हाल ही में मेरी स्थिति पर चर्चा कर रहे थे, इसलिए मैंने उनकी ओर देखा और वे मुस्कुराए; यह निर्देश, हालांकि कमरे में मौजूद लगभग सभी के लिए प्रासंगिक था, मेरे लिए ही था। फिर भी, मुझे शायद ही उम्मीद थी कि मैं पूर्व जीवन में वापस जा पाऊँगी या उसकी एक झलक से ज़्यादा कुछ देख पाऊँगी, क्योंकि इतने वर्षों के प्रयास के बावजूद मैंने ऐसा कभी नहीं किया था।
मुझे आश्चर्य हुआ जब मैंने खुद को मध्य युग में रहने वाले एक बूढ़े व्यक्ति के रूप में देखा, शायद चौदहवीं या पंद्रहवीं शताब्दी में। मुझे पता था कि मैं जर्मनी या फ्रांस के जंगलों में हूँ; यह बताना मुश्किल था, इसलिए नहीं कि मैं इसे स्पष्ट रूप से नहीं देख पा रहा था, बल्कि इसलिए कि मैं जंगल के इतने भीतर रहता था कि मानव निर्मित सीमाएँ मेरे लिए मायने नहीं रखती थीं। मेरा नाम "अल्थ्रिमस" या "अल्थ्रिमस" था, हालाँकि मैं कभी यह सत्यापित नहीं कर पाया कि ऐसा कोई नाम मौजूद था। मेरी उम्र लगभग पचास या साठ वर्ष थी, मेरा चेहरा लंबा और झुर्रियों से भरा था और मेरे

बाल सफेद थे। मेरी छोटी सी पत्थर की झोपड़ी गोलाकार थी, जिसकी छत फूस की थी: उसमें केवल एक कमरा था, और वह बेहद सादा लेकिन आरामदायक था। (अपने वर्तमान जीवन में, मुझे हमेशा छोटी झोपड़ियों या कमरों में घर जैसा महसूस होता है जिन्हें दूसरे लोग तंग महसूस कर सकते हैं।) मैं खुद को हर दिन जंगल में जाते हुए, पत्थर, पत्ते और जड़ी-बूटियाँ इकट्ठा करते हुए और फिर उन्हें देखते हुए या अपने घर के आसपास रखते हुए देख सकता था। आस-पास के कस्बे के लोग मुझे "जादूगर" कहते थे, हालाँकि मैं बुद्धिहीन था और मुझमें कोई विशेष शक्तियाँ भी नहीं थीं। सच तो यह है कि मैं मानसिक रूप से विकलांग था। वे मुझे प्राकृतिक वस्तुओं के साथ इतना समय बिताते देखकर यह मान लेते थे कि मैं उनका इस्तेमाल जादू के लिए करता हूँ। वे समझते नहीं थे; मुझे लोगों की ज़रा भी परवाह नहीं थी, और न ही उनके व्यवहार को प्रभावित करने की। मैं उतना ही अनायास जादूगर था जितना कोई छोटा बच्चा मिट्टी में कीड़े-मकोड़े चुनता है। मुझे प्रकृतिवादी कहना ज़्यादा सही होता।
मैं कभी शहर नहीं गया। मैं अकेला रहता था और दूसरे लोगों से बहुत कम ही बात करता था। मेरा घर जंगल था, और मैं वहाँ संतुष्ट था। मैं एक साधारण इंसान था, और मुझे अकेले रहने, जंगल और अपने घर में समय बिताने से ज़्यादा खुशी किसी चीज़ में नहीं मिलती थी। इस बात ने मुझे आत्मनिरीक्षण के दौरान मुस्कुराने पर मजबूर कर दिया, क्योंकि मैंने महसूस किया कि मेरी कुछ विशेषताएँ, हालाँकि इतनी चरम सीमा तक नहीं, मेरे वर्तमान जीवन में भी मौजूद हैं। लेकिन शहर के लोगों ने, यह सोचकर कि मैं कुछ गड़बड़ कर रहा हूँ, एक भीड़ बनाई और मशालें लेकर जंगल में घुस आए, और मेरे घर के अंदर और आसपास सब कुछ जला दिया: न केवल मेरा सामान, हालाँकि उसमें पत्थरों और अजीबोगरीब चीज़ों से भरे घड़ों के अलावा कुछ खास नहीं था, बल्कि मेरे चारों ओर का सारा जंगल, वे सुंदर पेड़, मेरे वे दोस्त। मैं उस समय अपनी झोपड़ी में था और मुझे उनसे भागने पर मजबूर होना पड़ा, भागकर अपना घर और अपना जाना-पहचाना जीवन हमेशा के लिए पीछे छोड़ दिया। हालाँकि, भागने से पहले, आग ने मुझे हमेशा के लिए अंधा कर दिया था। मैं उस आदमी को अपने सामने खड़े देख सकता था, जो अपनी पलकों को नीचे खींचकर मुझे अपनी आंखें दिखा रहा था, जो एक दूधिया सफेद परत से ढकी हुई थीं।

ओह अल्थ्रिमस, मैंने मन ही मन कहा, इस गहरे दुखी और शोकग्रस्त व्यक्ति के लिए करुणा से भरते हुए। वह मैं ही था, बेशक, लेकिन मैं उसे अपनी आत्मा के इक्कीसवीं सदी के नज़रिए से देख रहा था। उस समय मैं अपने मानसिक दर्द से व्याकुल था। वह समझ नहीं पा रहा था कि दूसरे लोग जानबूझकर उसे इतना दुख क्यों पहुँचाएँगे, जबकि उसका उनसे कभी कोई संपर्क नहीं था और वह बस अकेला रहना चाहता था। वह सचमुच एक मक्खी को भी नुकसान नहीं पहुँचाता था; मैं यह जानता हूँ, क्योंकि वह अपना दिन मक्खियों को ढूँढ़ने और उनसे दोस्ती करने में बिताता था। शायद वह अपनी बौद्धिक अक्षमता के कारण इसे समझ नहीं पा रहा था, या शायद इसलिए कि किसी के लिए इस संवेदनहीन क्रूरता को समझना असंभव है। उस समय मैं चाहे जितना भी "मूर्ख" रहा हूँ, गाँव वालों ने अज्ञानता के कारण ही ऐसा किया था। मुझे अपने घर या अपनी दृष्टि खोने का इतना गहरा दुख नहीं हुआ था: बल्कि इस बात का एहसास हुआ था कि ये कस्बेवासी किसी बेबुनियाद साजिश, किसी गलत धारणा, यानी मेरे जादू-टोना या बुराई करने के आरोप पर मेरी जान लेने को तैयार थे, ऐसी बातें जिन्हें मैं समझ भी नहीं सकता था। हालाँकि आज के ज़माने में भी लोगों के साथ इससे कहीं ज़्यादा बुरी चीज़ें होती रहती हैं, फिर भी मैं बेहद गुस्से में था, खुद पर तरस खा रहा था और खुद को पीड़ित दिखाने से हिचकिचा नहीं रहा था। अल्थ्रिमस कभी भी अपनी घोर निराशा से उबर नहीं पाया। दलदल की तरह, ये भावनाएँ उसे पूरी तरह से जकड़कर निगल गईं। मेरा दिल उसके दिल से जुड़ गया और मैंने उसके दर्द को ऐसे महसूस किया जैसे वह मेरा अपना हो, जो वास्तव में मेरा अपना ही था, हालाँकि साथ ही साथ ऐसा नहीं भी था। मैं अपने सभी सहकर्मियों के सामने कुर्सी पर बैठा रहा, मेरी आँखों से आँसू बह रहे थे और मैं करुणा से रो रहा था।
तभी मेरे पिता ने समूह से पूछा कि क्या हम जो जीवन जी रहे हैं उससे कोई सीख मिल सकती है? जवाब में, अल्थ्रिमस अपनी बेजान सफेद आँखों की ओर इशारा करता रहा। उसने मुझसे कहा, "उदासी आँखों को धुंधला कर देती है।" संदेश का दोहरा अर्थ मुझे तुरंत समझ आ गया। मोतियाबिंद, ज़ाहिर है, आँख के लेंस का धुंधलापन होता है। अल्थ्रिमस की आँखें जलने के कारण शारीरिक रूप से धुंधली हो गई थीं; मेरी आँखें अल्थ्रिमस होने के कारण शारीरिक रूप से धुंधली हो गई थीं। उसने उस गहरे दुख को कभी नहीं भुलाया, अपनी मृत्यु के बाद भी नहीं, यहाँ तक कि उस शरीर में पुनर्जन्म लेने के बाद भी

नहीं जिसमें मैं अब रहता हूँ। परिणामस्वरूप, मैंने भी इसे पृथ्वी के बारे में, लोगों के अच्छे होने के बारे में, मेरी सुरक्षा के बारे में, और जीवन के दुखमय होने के बारे में मेरी दृष्टि को धुंधला करने दिया है। निश्चित रूप से इस जीवन में मुझे भी दुख का अपना हिस्सा मिला है, जैसा कि सभी को मिलता है, जो कभी-कभी ऐसा लगता था कि कभी दूर नहीं होगा। शायद मैंने उस गहरे, असाध्य बादल को इस जीवन में अपने सिर पर मंडराने दिया, अपनी दृष्टि को धुंधला करने दिया। शायद मेरी आँखें वास्तव में टूटी हुई थीं, हालाँकि उस तरह से नहीं जैसा मैंने समझा था।
उस समय यह संबंध कितना भी महत्वपूर्ण क्यों न रहा हो, मैं इसे लगभग भूल ही गया था। फिर, कुछ वर्षों बाद, मुझे सौभाग्यवश बास्कॉम पामर में अपॉइंटमेंट मिल गया, जो नेत्र विज्ञान के लिए राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त केंद्र है। डॉक्टर, जो इस क्षेत्र के एक प्रसिद्ध विशेषज्ञ थे, ने मेरी मोतियाबिंद की जांच की। लेकिन इस बार स्थिति बिल्कुल अलग थी।
“मेरी आंख में सिर्फ एक मोतियाबिंद है,” उन्होंने मुझसे कहा, “और यह जन्मजात बिल्कुल नहीं है। यह किसी आघात का परिणाम है।” उन्होंने कागज पर मेरी आंख के लेंस का चित्र बनाकर दिखाया कि कैसे किसी अज्ञात आघातपूर्ण घटना ने मेरी आंख को नुकसान पहुंचाया था। मुझे चिंता करने की कोई जरूरत नहीं थी; यह अब और नहीं बढ़ेगा क्योंकि यह “जीवन में एक बार होने वाली घटना” थी, जैसा कि उन्होंने कहा। उन्हें इस बात का जरा भी अंदाजा नहीं था कि वह जीवनकाल मध्य युग का था। उन्होंने आगे कहा कि इससे मेरी दृष्टि पर कोई असर नहीं पड़ रहा था—और न ही पड़ने वाला था। (सचमुच, मेरे शुरुआती निदान के साढ़े छह साल बाद, जब मैं चश्मे का नंबर ठीक करवाने के लिए दोबारा आंखों की जांच के लिए गया, तो मुझे बताया गया कि मुझे मोतियाबिंद बिल्कुल नहीं है।) यह कितनी अजीब बात है कि मैंने कितनी बार सुना था कि यह जन्मजात समस्या है, लेकिन एक ऐसे पिछले जन्म को याद करने के बाद जिसमें मैं सचमुच और प्रतीकात्मक रूप से अंधा था, अब स्थिति उलट गई थी। यह असंभव भी लगता है और फिर भी पूरी तरह संभव है कि पिछले जन्म की याद ही इस उलटफेर का कारण रही हो।
दिलचस्प बात यह है कि अस्पताल में हुए रिग्रेशन के लगभग तीन साल बाद जब मैं सम्मोहन में सर्टिफिकेशन प्राप्त कर रही थी, तब मैंने खुद को

सम्मोहित करना सीखा। एक दिन, मेरे मन में जिज्ञासा हुई कि क्या मैं स्वयं को सम्मोहित करके अल्थ्रिमस से मिल सकती हूँ और उनसे बात कर सकती हूँ। तो मैंने ऐसा किया। मैं उनकी जली हुई छोटी सी झोपड़ी में उनसे मिली, हम बैठ गए और पिछले सात सौ वर्षों की बातें कीं। मैंने उन्हें बताया कि हम दोनों क्या बन गए थे। मैंने उन्हें बताया कि मैं वीणा बजाती हूँ, और उनका चेहरा खुशी से चमक उठा क्योंकि वे जानते थे कि वीणा, जो कि एक आम मध्ययुगीन वाद्य यंत्र है, क्या होती है। मैंने उन्हें बताया कि मुझे लिखना कितना पसंद है। अल्थ्रिमस इतने बुद्धिमान या शिक्षित नहीं थे कि वे पढ़ सकें, लिखना तो दूर की बात है। यह सुनकर कि उनका भावी रूप साक्षर है, उनका चेहरा गर्व से खिल उठा। लेकिन शायद सबसे मजेदार और चुनौतीपूर्ण हिस्सा उन्हें यह बताना था कि मुझे फोटोग्राफी का शौक है। मेरे आधुनिक दिमाग के लिए उन्हें यह समझाना मुश्किल था कि कैमरा क्या होता है और कैसे काम करता है। वह इस विचार से मंत्रमुग्ध हो गया था, मध्य युग के इस व्यक्ति का चेहरा गंभीर होता जा रहा था, वह सुनने और कल्पना करने के लिए अपनी कुर्सी पर आगे झुक गया कि एक तस्वीर कैसी हो सकती है। इस जीवन में, मुझे प्रकृति में अकेले रहकर पक्षियों और फूलों की तस्वीरें खींचने से ज्यादा कुछ भी पसंद नहीं है, और अल को यह जानकर बहुत खुशी हुई कि जंगलों के प्रति उसका प्रेम जीवित रहा और अब वास्तव में भावी पीढ़ियों के लिए दर्ज किया जा रहा है।
हम दोनों अभी भी दुनिया को स्पष्ट रूप से देखना सीख रहे हैं। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो सदियों और कई जन्मों तक चली आ रही है, और इसमें शायद और भी समय लगे। लेकिन मुझे लगता है कि हम दोनों इस बात से सहमत होंगे कि अब हम अपनी आंखों से बादलों के हटने के लिए तैयार हैं।
एमी वेइस

बचपन से ही एमी अपने प्रकाश से कमरे को रोशन कर देती थी। उसका प्रकाश कोमल और सुखदायक था, एक आंतरिक प्रकाश, किसी जलती हुई मशाल की तरह नहीं, बल्कि कागज की लालटेन की तरह। उसका प्रकाश सौम्य करुणा से भरा था, और वह हमेशा जानवरों और प्रकृति की देखभाल करती थी। जैसे-जैसे उसका ज्ञान बढ़ता गया, उसकी शारीरिक दृष्टि साफ होती गई। लेकिन उसके हृदय की दृष्टि हमेशा स्पष्ट और खुली रही, और एक चील की भेदक दृष्टि की तरह, वह छल और पाखंड को

भेदकर व्यक्ति के अंतर्मन तक पहुँच सकती थी। हमारा हृदय वह देख लेता है जो हमारी आँखें नहीं देख पातीं।
लगभग आठ सौ वर्ष पूर्व, ज़ेन भिक्षु डोगेन ज़ेंजी ने लिखा था: "सभी वस्तुओं और सभी प्राणियों के प्रति दयालुता का भाव रखो।" उनके ये शब्द तब भी ज्ञानवर्धक और सत्य थे, और आज भी हैं। मानव इतिहास के आरंभ से ही दयालुता को सर्वोच्च सद्गुण माना गया है। जब हमारे हृदय खुलते हैं और परोपकार, प्रेम और करुणा से भर जाते हैं, तब मानवता अपनी उच्चतम क्षमता तक पहुँचती है।
सरल स्वभाव का अल्थ्रिमस अपने परिवेश में मौजूद हर चीज, जानवरों और संपूर्ण प्रकृति के प्रति दयालुता का भाव रखता था और उसे व्यक्त भी करता था। वह शिक्षा और बुद्धि से विचलित नहीं होता था। एक बच्चे की तरह, वह अपनी स्वाभाविक मासूमियत को तब तक बनाए रखने में सक्षम था जब तक कि हिंसक भीड़ ने उससे उसकी खुशी के साथ-साथ उसकी दृष्टि भी छीन नहीं ली।
लोगों से उनकी खुशी और आनंद छीनना एक घिनौना काम है। लोगों का पालन-पोषण करना और उन्हें शांति, खुशी और उनके सपनों की पूर्ति प्राप्त करने में मदद करना एक दिव्य कार्य है।
“एमी” आध्यात्मिक सार या आत्मा है, जो उसके जन्मों को जोड़ती है। वह कोई विशेष शरीर या मन नहीं है; बल्कि वह निरंतर और शाश्वत सार है। वह अमर है, जैसे हम सब हैं। और इसलिए अल्थ्रिमस, अपने जीवन के अंत में, वास्तव में कभी नहीं मरा। केवल उसका शरीर मरा, लेकिन वह जीवित रहा, बीसवीं शताब्दी में एमी के रूप में पुनर्जन्म लेकर। स्वयं को शरीर नहीं, आत्मा के रूप में पहचानना, हमारी मृत्यु के साथ-साथ हमारे प्रियजनों की मृत्यु के प्रति हमारी धारणा को भी बदल देता है, क्योंकि हम आत्मा के रूप में और पृथ्वी पर, हमेशा पुनर्मिलित होते रहते हैं। अगला अध्याय हमारी अमरता को बहुत स्पष्ट रूप से दर्शाता है और दिखाता है कि शाश्वतता की जागरूकता कैसे शोक की घुटन भरी पकड़ को ढीला कर सकती है।

. 6 .

दुःख को त्यागना

दुःख इतना विनाशकारी और दर्दनाक हो सकता है कि यह जीवन से सारी खुशियाँ छीन लेता है, और रोजमर्रा के कामकाज को असहनीय बोझ बना देता है। यह सचमुच साँस रोक देता है। मेरे पहले बेटे, एडम की मृत्यु के दस साल बाद, जब कैथरीन अपने पिछले जन्मों को याद करने लगी, तो मैंने अपने शांत कार्यालय में यह जाना कि हम केवल शरीर नहीं बल्कि आत्माएँ हैं, कि हम सभी अमर हैं और अपने प्रियजनों से फिर मिलेंगे। लेकिन एडम की मृत्यु के समय मुझे इन बातों का ज्ञान नहीं था।
सन् 1971 में, जब एडम मात्र तेईस दिन का था, उसकी अचानक मृत्यु मेरे काम के लिए एक मार्गदर्शक शक्ति साबित हुई। मैंने अपने पिता की मृत्यु के बाद भी शोक किया था, लेकिन एडम को खोने पर मेरा दुख कहीं अधिक गहरा था, क्योंकि एक बच्चे का खोना प्रकृति के नियमों का उल्लंघन है। सारी आशाएँ टूट जाती हैं; हृदय क्षत-विक्षत हो जाता है। दर्द अथाह और अकथनीय होता है। मैं इसकी गहराई को स्वयं जानती हूँ, इसलिए मैं इस पीड़ा से गुजर रहे अन्य लोगों के साथ पूरी तरह से सहानुभूति रख सकती हूँ। तब से मैंने शरीर की मृत्यु के बाद चेतना की निरंतरता के बारे में जाना है। मैंने सीखा है कि हमारे प्रियजन जीवित रहते हैं, वे बस दूसरी दुनिया में हैं, और हम उनसे बार-बार मिलेंगे। जब हानि और मृत्यु का भय दूर हो जाता है, तो शोक इतना घुटन भरा नहीं रह जाता।
ये पाँच कहानियाँ दर्शाती हैं कि आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करना कैसे दुःख को दूर कर सकता है और हमारे जीवन में शांति और आंतरिक सुकून को पुनर्स्थापित कर सकता है। ये हमें याद दिलाती हैं कि प्रेम कभी नष्ट नहीं होता। पूर्व जन्म की यादें, जन्म से पहले और बचपन की यादें, और रहस्यमय

अनुभव, ये कुछ ऐसे तरीके हैं जिनसे यह ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। शायद इस अध्याय के शब्दों को पढ़ना भी एक तरीका है।
जब शोक का भयानक बोझ हमारे कंधों से उतर जाता है, तो हम हल्कापन और फिर से जीवंतता का अनुभव करते हैं। मैंने इस प्रक्रिया को जिया है और पुनर्जीवित होने की कृतज्ञता को जानता हूँ।
इन कहानियों से आपको भी जीवन का संचार करने की प्रेरणा मिले।

प्रेम का एक विशाल विस्फोट।
मेरे पति रिचर्ड और मेरा वैवाहिक जीवन तनावपूर्ण था और हमारे चार
प्यारे बच्चे थे। जब वे एयरलाइन पायलट के पद से सेवानिवृत्त हुए, तो हम अपने गृह देश दक्षिण अफ्रीका के केप वनक्षेत्र में स्थित छोटे से कस्बे मैकग्रेगर में बस गए। यहाँ, पहाड़ों और जंगली मैदानों की सुंदरता से घिरे, मैं कुछ ऐसा खोज रही थी जिसे मैं केवल अपने मन में ही "जीवन का अर्थ" कहती थी। मुझे डॉ. वीस द्वारा लिखित पाँच पुस्तकें मिलीं। मैंने उन्हें बड़े हर्ष के साथ पढ़ा और बार-बार पढ़ा; उनमें एक झटपट जुड़ाव महसूस हुआ। यही सत्य था; यही वह सर्वव्यापी, सर्व-समावेशी अर्थ था जिसकी मुझे तलाश थी। मेरे पति ने कहा, "ली, तुम अजीब व्यवहार कर रही हो।"
उसके कुछ वर्षों बाद तक हम पहले की तरह ही रहे—दुखी नहीं, बल्कि जितना हो सके उतना बेहतर जीवन जीते रहे। मैं अपने बच्चों से मिलने छह सप्ताह के लिए चली गई और जब लौटी तो रिचर्ड बदल चुका था। उसने भी ब्रायन की किताबें पढ़ ली थीं। हमें यह जानकर बहुत खुशी हुई कि अब हम खुलकर किसी भी विषय पर बात कर सकते हैं, और अगले कुछ महीने हमारे जीवन के सबसे सुखद महीने रहे। पहली बार हम एक-दूसरे से बिना शर्त प्यार का इज़हार कर पाए, और हम दोनों ने मिलकर उन बदलावों की शुरुआत की जो ज़रूरी थे, लेकिन अब मुमकिन भी थे।
2002 में, हम अपने सबसे बड़े बेटे विल के घर की देखभाल करने के लिए फ्रांस गए, जब वह और उसकी पत्नी बाहर गए हुए थे। हमारा सुखद रिश्ता जारी रहा और गहराता चला गया। हम एंडोरा गए, और उस खूबसूरत देश में, ऊंचे पाइरेनीज़ पहाड़ों के बीच, रात के खाने पर हमने उस अपार खुशी के बारे में बात की जो हम दोनों महसूस कर रहे थे। रिचर्ड ने मुझसे कहा, "ली, अगर मैं

आज रात मर जाऊं, तो भी हमारे पास जो कुछ भी है, उसके लिए सब कुछ, सब कुछ मायने रखता है।"
दो दिन बाद रिचर्ड की दिल का दौरा पड़ने से मृत्यु हो गई। मैं अस्पताल के आईसीयू में उनके साथ थी। मुझसे उनके आखिरी शब्द थे, "मैं तुमसे हमेशा प्यार करता रहूंगा" और धीमी आवाज़ में, "हम जीत गए!"
हमारे दोनों बड़े बेटे हवाई जहाज से आए, और उस ग्रीष्म संक्रांति के रविवार को हम सब एक-दूसरे को गले लगाकर अपना दुख बयां करते रहे, दिन भर बस रिचर्ड का नाम लेते रहे और कुछ नहीं बोले। उस शाम, विल अपने कुत्ते को टहलाने के लिए गली के उस पार गया, और हमारा दूसरा बेटा जेम्स उसके साथ चलने को तैयार हो गया। जैसे ही वे फाटक से गुजरे, मैंने विल को कहते सुना, "पिताजी ने ये फाटक के खंभे मेरे लिए पिछले साल बनाए थे," और जेम्स उनमें से एक को पकड़कर वहीं रुक गया।
आंगन में अकेली बैठी मैं सिसकियाँ भरती और रोती रही, धीरे-धीरे एक छोटा कदम बढ़ाया और पूरी तरह से शांत हो गई। मैंने अपनी साँस रोक ली ताकि वह टूट न जाए, लेकिन मुझे फिर से साँस लेनी पड़ी। शांति बनी रही। हाँफते हुए मैंने खुद से फुसफुसाया, “ओह, रिचर्ड, अगर तुम यहाँ होते और मैं तुम्हें इसके बारे में बताती, तो मुझे पता है तुम क्या कहते। तुम कहते, ‘ली, तुम फिर से अजीब हरकतें कर रही हो।’”
उसी क्षण, रिचर्ड ने मुझे अपनी बाहों में भर लिया और कसकर गले लगा लिया। केवल मेरे दाहिने कान में ही उसकी आवाज़ सुनाई दी। उसने कहा, "अजीब? ली, तुम्हें इसके बारे में कुछ पता ही नहीं है। यह तो बहुत ही... अद्भुत है!" मैं एकदम बर्फ़ की तरह जम गई। धुंधली सी अनुभूति हुई कि मेरे बेटे लौट आए हैं; उन्होंने मुझे पलटा और आँगन की मेज पर रखी कुर्सी पर बिठा दिया। मैंने आँखें बंद रखीं और चाहा कि काश मैं उन्हें सब कुछ बता पाती, पर वे दोनों संशयवादी थे और उस समय उन्हें एक पागल माँ की ज़रूरत नहीं थी। इसलिए मैंने बस उनके हाथ थाम लिए।
अचानक, जेम्स ने मेरा हाथ छुड़ा लिया, और जब मैंने ऊपर देखा तो उसका चेहरा लाल था और वह चिल्ला रहा था। जेम्स बोला, “यह ठीक नहीं है! मुझे तुम्हें बताना ही होगा। मैं पागल हूँ, मैं पागल हूँ, लेकिन जब मैं द्वार के खंभे के पास खड़ा था, तो मुझे एक अद्भुत शांति का अनुभव हुआ। जैसे ही मुझे अपराधबोध होने लगा, पिताजी ने मुझे अपनी बाहों में भर लिया, और

उन्होंने मेरे दाहिने कान में फुसफुसाते हुए कहा, ‘जेम्स, जेम्स, सब ठीक है। सब कुछ वैसा ही है जैसा होना चाहिए।’”
इससे पहले कि मैं कुछ कह पाता, विल ने अपने दोनों हाथ सिर के ऊपर उठाकर कहा, “ओह, भगवान आपका शुक्रिया। जेम्स, आपका शुक्रिया! मुझे भी लगा था कि मैं पागल हो गया हूँ, और मुझे अपनी नौकरी छोड़नी पड़ेगी क्योंकि पागल पायलट नहीं हो सकते। मेरे साथ भी ऐसा ही था। मैं वहाँ बाड़ के पास खड़ा था और मुझे बहुत राहत और पूर्ण शांति का अनुभव हुआ। फिर, जब मुझे अपराधबोध होने लगा, तो पिताजी ने मुझे अपनी बाहों में भर लिया, एक सच्चे पिता का आलिंगन, और उन्होंने मेरे दाहिने कान में फुसफुसाया, 'विल, ओह विल, सब कुछ वैसा ही है जैसा होना चाहिए।' उन्होंने मुझे अपनी आँखें खोलने और देखने के लिए कहा, और मैं सब कुछ देख सका, और यह सब एक था, और सब प्रेम था!”
फिर मैंने उन्हें बताया कि मेरा संपर्क क्या था। हमने बाकी की रात चुपचाप बिताई, सिवाय इसके कि विल और जेम्स ने एक बार आपस में कहा, "ज़रूर!"
अगले कुछ दिनों तक हम तीनों को शांति मिली रही, जब मेरा सबसे छोटा बेटा मेरे साथ मैकग्रेगर वापस आया और मुझे दिनचर्या बनाने में मदद की। रिचर्ड ने तब मुझसे कहा, "यह ज़रूरी है," और "यह ज़्यादा समय तक नहीं रहेगा," लेकिन मैं फिर से पीड़ा में डूब गई। मेरा दुख इतना गहरा था कि मैं डॉ. वीस की कोई किताब अपने साथ हर जगह ले जाकर ही आगे बढ़ पाती थी, चाहे मैं खरीदारी के लिए ही क्यों न जाऊं। मैंने अपनी बहन को बताया कि रिचर्ड की मृत्यु वाली रात मेरे बेटों के साथ क्या हुआ था। वह, जो एक कट्टरपंथी धर्म को मानती थी, ने मुझे "भूत-प्रेतों को जगाने" का आरोप लगाया और मुझे "एंडोर की चुड़ैल" कहा, और उसके बाद से उसने मुझसे बात करना या मेरे संदेशों का जवाब देना बंद कर दिया।
फिर भी, मैंने खुद को बदलने और वह इंसान बनने का पक्का इरादा कर लिया था जो मुझे बनना चाहिए था। अक्सर रोते हुए, मैंने पूरी ईमानदारी और खुलेपन को अपनाना शुरू किया, न केवल प्यार करना सीखा बल्कि प्रेम का स्वरूप बनना भी सीखा। मैं अक्सर अकेले ही मैदानों में घूमती थी।
एक रविवार की सुबह, मैं अपने चार कुत्तों को लंबी सैर पर लेकर ऐसी जगह गई जहाँ कोई और इंसान नहीं था। यही वो पल थे जब मुझे अपने बीते हुए एक जीवन

की यादें सताने लगीं, जिन्हें मैं "बाधाएँ" समझती थी। मैंने इन विचारों को दूर धकेलने की कोशिश की, तभी एक विचार ने मुझे खुद को मोमबत्ती की रोशनी में भोजन करते हुए, मेज पर गुलाब की पंखुड़ियों के साथ बैठे हुए दिखाया। यह मध्य युग की बात थी। मैं एक बहुत बड़े, विद्वान व्यक्ति के बगल में बैठी थी, जिनसे मैं शर्म के मारे नज़रें नहीं मिला पा रही थी। मैं सोलह साल की थी और उनसे प्यार करती थी। मेज पर नज़र डालते हुए, मैंने उनका दाहिना हाथ देखा, उनकी बांह से एक धूसर आस्तीन नीचे गिर रही थी और उनकी उंगलियाँ अखरोट से खेल रही थीं, ठीक वैसे ही जैसे रिचर्ड हमेशा सिक्कों और अन्य छोटी वस्तुओं को घुमाते थे। मेरी धड़कन तेज़ हो गई। ये आदमी जो भी था, वो रिचर्ड ही था। मैं होश में आई और खुद को संभाला। चारों कुत्ते, जो अभी भी अपनी पट्टियों से बंधे थे, अचानक उस ढलान पर दौड़ पड़े जहाँ रिचर्ड अक्सर मेरे साथ सैर करते समय मेरा इंतज़ार करते थे। कुत्ते अर्धवृत्त में बैठ गए और अपनी पूंछ हिलाने लगे, और मुझे पूरा विश्वास था कि जैसे ही मैं उस स्थान में कदम रखूंगा, मुझे रिचर्ड की उपस्थिति से शांति मिलेगी।
और मैंने एक पल के लिए ऐसा किया भी। लेकिन बिल्कुल स्पष्ट रूप से, मैंने अपने बगल में रिचर्ड को कहते सुना, "तुम्हारा जन्म वर्ष 1100 में हुआ था।" मैं घबरा गया और अपने बेचारे कुत्तों को घसीटते हुए वापस मुड़ा, और हर कदम के साथ मैं जोर से चिल्लाता रहा, "साबित करो! साबित करो!" और दौड़ते हुए पूरे रास्ते घर तक भागा।
मैं अपनी इस प्रतिक्रिया को रोक नहीं सका, इसलिए मैं तुरंत अपने एक मित्र से मिलने चला गया, जो उस समय पुनर्जन्म को नहीं मानता था, लेकिन मेरे प्रति बहुत अच्छा व्यवहार रखता था और रिचर्ड को अच्छी तरह जानता था। मेरा यह मित्र, मैनी, उस समय सपनों के महत्व पर विश्वास नहीं करता था। मैंने मैनी को उसके बिस्तर पर लेटे हुए पाया, एक पैर मुड़ा हुआ था और दूसरे पैर का टखना उसी घुटने पर टिका हुआ था। वह बाहर खिले हुए खूबसूरत जैकारांडा के पेड़ को देख रहा था। मेरे पास आने पर उसने मुझे एक शब्द भी अभिवादन नहीं किया, बल्कि केवल इतना कहा, “ली, मुझे एक बहुत ही अद्भुत सपना आया है।”
खिड़की से बाहर देखते हुए, वह आगे बोला, “मैंने सपना देखा कि मैं एक बेहद खूबसूरत बगीचे में हूँ। हरी-भरी घास के मैदान, और फूल—ओह, फूलों की

खुशबू! मैं घास पर चल रहा था और तभी मैंने रिचर्ड को अपनी ओर आते देखा। हम मिले। हमने गले लगाया। उसने मुझसे पूछा कि क्या मैं उसके लिए कुछ करूँगी। ‘ज़रूर,’ मैंने कहा। ‘कुछ भी, रिचर्ड।’”
“ ‘ली थोड़ी देर में यहाँ आएगी,’ रिचर्ड ने कहा था। ‘क्या तुम उसे मेरी तरफ से संदेश दे दोगे?’ ”
फिर मैनी अपने बिस्तर पर उठ बैठा और माफी मांगने लगा, “ली, यह संदेश बिल्कुल बेतुका है। बेतुका। लेकिन मैंने रिचर्ड से वादा किया था।” उसने मेरी तरफ बड़े दुख से देखा। “उसने कहा था, ‘ली को बताना कि नौ सौ साल पहले, मैं एक बहुत बड़ा डॉल्फिन था।’”
तीस साल पहले, रिचर्ड एक लड़ाकू पायलट के रूप में आरएएफ की उन्नीसवीं स्क्वाड्रन में उड़ान भरते थे, जिसका प्रतीक चिन्ह, उन्हें देखकर बहुत खुशी हुई थी, एक डॉल्फिन था। पहली बार डॉल्फिन को देखते ही वे उनसे मोहित हो गए थे। मुझे अपना विशाल इंग्लिश इलेक्ट्रिक लाइटनिंग विमान दिखाते हुए, जिस पर उनका नाम लिखा था, उन्होंने उसकी पूंछ पर बनी डॉल्फिन की ओर इशारा करते हुए गर्व से कहा, "मैं अब एक डॉल्फिन हूँ!" बाद में उन्होंने आरएएफ छोड़कर ब्रिटिश एयरवेज में काम करना शुरू कर दिया, और एक रात अंधेरे में मैंने उनसे पूछा कि क्या उन्हें डॉल्फिन होने की याद आती है। तब हमने परमाणु युद्ध के खतरे के बारे में बात की, और रिचर्ड ने कहा कि अगर वे बच गए तो वे मुझे एक संदेश भेजेंगे, लेकिन मुझे उनके संदेश पर तब तक विश्वास नहीं करना चाहिए जब तक कि उसमें "मैं एक डॉल्फिन हूँ" शब्द का प्रयोग न हो।
तीस साल बाद जब मैनी ने मुझसे ये शब्द दोबारा कहे, तब तक मैं ये संदेश पूरी तरह भूल चुका था। अपने जीवन में पहली और एकमात्र बार, मैं बेहोश हो गया। होश आने पर मैंने मैनी को सब कुछ बता दिया। और, आश्चर्यजनक रूप से, मैनी को भी जल्द ही पुनर्जन्म का अनुभव हुआ और उन्होंने पुनर्जन्म की अवधारणा को स्वीकार कर लिया।
मैंने सब कुछ स्वीकार कर लिया, लेकिन फिर भी मैं किसी न किसी तरह की पीड़ा में थी। मेरे बच्चों ने मुझसे पूछा कि अगर मुझे कुछ भी करने की आज़ादी हो, तो मैं क्या करूँगी, और मैंने तुरंत कहा, "मैं डॉ. ब्रायन वीस के साथ एक घंटा बिताना चाहूँगी।" आधे घंटे बाद, उन्होंने मेरे लिए उस जहाज़ पर एक केबिन का इंतज़ाम कर दिया, जहाँ ब्रायन न्यूयॉर्क से रवाना

होकर एक कार्यशाला कर रहे थे। मंच पर प्रेम और प्रकाश से जगमगाते ब्रायन के साथ पहले सत्र में ही मुझे एहसास हुआ कि सम्मोहन ठीक एक सचेत सपने की योजना बनाने जैसा है, और ब्रायन की कोमल, प्रेम भरी आवाज़ के साथ, मैं मध्यकालीन पेरिस में अपने उस पुराने जीवन में लौट गई। यह सब बड़े रिचर्ड के साथ उस ज़बरदस्त प्रेम प्रसंग से शुरू हुआ था। वह तब समाप्त हुआ जब अठारह वर्ष की आयु में मुझे नन बनने के लिए मजबूर किया गया। रिचर्ड एक भिक्षु बन गए, और मैं जीवन भर बेहद दुखी रही। मैंने उन्हें एक भिक्षु की कोठरी में देखा, जहाँ वे अपना माथा और बाहें पत्थर की दीवार पर तब तक पीटते रहे जब तक कि उनसे खून न निकलने लगा, और ज़ोर-ज़ोर से मेरा नाम पुकारते रहे। काश, उस जीवन में मुझे यह छोटी सी बात पता होती, तो नन के रूप में मेरे कई वर्षों के कष्टों का निवारण हो जाता।
लेकिन वह जीवन मेरे वर्तमान जीवन से बिलकुल विपरीत था। मध्य युग में, मुझे बिल्कुल भी स्वतंत्रता नहीं थी; अपने वर्तमान जीवन में, मैं अविश्वसनीय रूप से स्वतंत्र हूँ। इस बदलाव को अनुभव करके मैं अत्यंत प्रसन्न थी। मेरे लिए, यह वह विशाल परिवर्तन था जिसकी मुझे आवश्यकता थी। इसने उस दुःख को दूर कर दिया जो रिचर्ड की मृत्यु के बाद से मेरे पेट और हृदय में कांच की तरह चुभ रहा था। मुझे सपनों से भी कहीं अधिक आशीर्वाद प्राप्त हुआ। इसके अलावा, मुझे अपनी बहन का एक छोटा सा पत्र मिला, जिसने कई वर्षों से मुझसे बात नहीं की थी। वह रिचर्ड की मृत्यु के बाद अपने बेटों के साथ हुए उस अनुभव पर प्रतिक्रिया दे रही थी जो मैंने उसे बताया था। मेरी बहन ने लिखा, "आज सुबह प्रभु के साथ अपने एकांत समय में, उन्होंने मुझसे कहा कि तुम्हें और तुम्हारे परिवार को प्रेम का एक
विशाल विस्फोट मिला है, और मुझे इससे दूर रहना चाहिए।" उसने पत्र पर "प्रेम सहित" लिखकर हस्ताक्षर किए। अब जैसे-जैसे वर्ष बीतते जा रहे हैं, मेरा जीवन उन पुस्तकों को पढ़ने के पहले क्षण से ही बहुत ही सुंदर, कोमल और अद्भुत रूप से बदल गया है।
ली लीच

यह कहानी इतनी मार्मिक और इतनी सुंदर है कि मैं आपसे बस यही आग्रह कर सकती हूँ कि इसे दोबारा पढ़ें, और रिचर्ड के संदेशों को ऐसे सुनें और महसूस करें जैसे आप ली, जेम्स या विल हों। ये संदेश बिल्कुल सत्य हैं। मैं कहती हूँ,

"प्रक्रिया पर भरोसा रखो," और रिचर्ड कहते हैं, "सब कुछ वैसा ही है जैसा होना चाहिए," लेकिन ये दोनों अवधारणाएँ एक ही हैं। जहाँ मैं लिखती हूँ कि हम कभी नहीं मरते, कि हमारी आत्मा या चेतना हमारे भौतिक शरीर की मृत्यु के बाद भी बनी रहती है, वहीं रिचर्ड वास्तव में आगे आकर हमें यह दिखाते हैं और कहते हैं, "तुम्हें इसका आधा भी नहीं पता। यह कितना... अद्भुत है!" ली का नौ सौ साल पहले का अनुभव मात्र अंतिम पुष्टि थी, और अब वह पूरी तरह से समझ गई और पूर्ण शांति का अनुभव कर सकी। उसका दुख दूर हो गया।

1980 के दशक में, जब मैं मियामी बीच के माउंट सिनाई मेडिकल सेंटर में मनोचिकित्सा विभाग का अध्यक्ष था, तब मैं अक्सर शाम को काम के बाद घर जाते समय ध्यान करता था। एक बार, सर्दियों की एक खूबसूरत रात में जब मैं घर के लिए निकल पड़ा, तो मैंने पश्चिमी आकाश में चाँद की एक पतली सी पतली सी लकीर देखी। कार की खुली खिड़कियों से समुद्र की हल्की-हल्की खुशबू आती हुई हवा अंदर आ रही थी। मेरे मन में गहरी शांति का भाव भर गया। उसी क्षण, मेरी सोच में अचानक एक बदलाव आया, जैसे किसी ताले के सारे बटन सही जगह पर लग जाने से ताला अचानक खुल जाता है। ठोस वस्तुओं के चारों ओर सुनहरी रोशनी फैल गई और वे अब उतनी ठोस नहीं लग रही थीं। मैं उनकी नई पारदर्शिता को लगभग देख पा रहा था। शांति का भाव और गहरा हो गया। मुझे पता चल गया कि सब कुछ एकदम सही है, कोई दुर्घटना नहीं हुई है, और चिंता या डरने की कोई ज़रूरत नहीं है। तभी एक कोमल आवाज़ ने मेरे कान में फुसफुसाया: “सब कुछ वैसा ही है जैसा होना चाहिए। सब कुछ जैसा है वैसा ही एकदम सही है।”
मैं समझता हूँ कि भौतिक स्तर पर चीजें कितनी अपूर्ण प्रतीत होती हैं। हिंसा, दुर्घटनाएँ, बीमारियाँ और अन्य आघात अनियमित, अप्रत्याशित और निरंतर रूप से घटित होते प्रतीत होते हैं। जीवन पल भर में बर्बाद हो सकता है। केवल ब्रह्मांडीय स्तर पर ही सब कुछ परिपूर्ण और यथावत है।
भौतिक जीवन एक रंगमंच के नाटक की तरह है जहाँ अप्रत्याशित रूप से कथानक में बदलाव होते रहते हैं और मंच पर अराजकता छाई रहती है। जब कलाकार पर्दे के पीछे जाते हैं, तो नाटक का शोरगुल समाप्त हो जाता है। कलाकार अपने मुखौटे उतार देते हैं। वे अपनी स्थायी पहचान और जीवन में लौट आते हैं, अब वे वे पात्र नहीं रह जाते जिन्हें वे अस्थायी रूप से निभा रहे होते हैं। हमारा वर्तमान शरीर मंच के पात्र हैं, हमारी आत्माएँ शाश्वत कलाकार हैं।

नाटक के दौरान मंच पर रहते हुए, पात्रों को भयानक दुर्भाग्य का सामना करना पड़ सकता है—यहाँ तक कि मृत्यु भी। लेकिन कलाकारों को कभी कोई हानि नहीं पहुँचती।
हमारी अपनी अमरता के संदर्भ में, उस शाश्वतता में जो सभी समयों से परे है, सब कुछ ठीक वैसा ही है जैसा होना चाहिए।

एक माँ का आलिंगन।
कुछ साल पहले, अलास्का की क्रूज़ यात्रा के दौरान मैंने आपके एक सेमिनार में भाग लिया था। एक सत्र में, आपने एक सामूहिक प्रतिगमन सत्र का
नेतृत्व किया जिसमें आपने हमें अपने जन्म के अनुभव को पुनः जीने के लिए कहा। मैं वापस उसी अवस्था में चली गई, गर्भ में होने और जन्म लेने की अनुभूति हुई, और फिर सबसे अद्भुत घटना घटी। मैंने पहली बार अपनी माँ की गोद में रखे जाने का अनुभव पुनः किया।
देखिए, जब मैं आठ साल की थी, तब मेरे माता-पिता का निधन पाँच महीने के अंतराल में हो गया था। उस सदमे के कारण मुझे अपनी माँ की कोई याद नहीं है। उस दिन रिग्रेशन सेशन के दौरान आपने मुझे एक बहुत ही खास याद वापस दिला दी।
जब आप समूह को समझा रहे थे, मुझे याद है कि मेरे मन में यह ख्याल आया, अरे वाह! वह डॉक्टर तो काफी प्यारा है! और फिर मैं अपनी माँ की बाहों में थी और वह मुझे देखकर मुस्कुरा रही थीं। उस समय आपने समूह को पिछले जन्म की याद दिला दी, लेकिन मैंने सोचा, मैं उन्हें छोड़कर नहीं जाऊंगी। मैं तैंतालीस साल से अपनी माँ के साथ नहीं रही हूँ, और मैं यहीं रहूंगी और इस पल का आनंद लूंगी। और मैंने ठीक यही किया जब तक आपने समूह को उस पल से बाहर नहीं निकाला।
उस अनुभव से पहले मैं एक (काफी हद तक) सक्षम वयस्क थी, लेकिन तब से मेरे दिल में एक अलग ही चमक आ गई है, जिसने मुझे ऐसी शांति और आत्मविश्वास दिया है जो पहले नहीं था। यह कुछ-कुछ उस छोटे बच्चे की तरह है, जो अपनी क्षमताओं को लेकर संशय में होता है, लेकिन माँ के प्यार और समर्थन का आश्वासन मिलने पर खिल उठता है।

कल मेरी माँ का जन्मदिन था; वो चौरासी वर्ष की हो गई होतीं। हालाँकि मैं उनसे फ़ोन पर बात नहीं कर पाई, लेकिन सपने के ज़रिए उनसे संवाद ज़रूर
हुआ, और इसका श्रेय भी मैं स्वप्न प्रतिगमन (रिग्रेशन थेरेपी) को ही देती हूँ। उस दिन जो जुड़ाव हुआ, उसने मेरे लिए दूसरी दुनिया का एक छोटा सा द्वार खोल दिया है, जिससे मैं जब भी अपनी माँ की ज़रूरत महसूस करती हूँ,
तब जुड़ सकती हूँ, और इस अद्भुत उपहार के लिए मैं सदा आभारी रहूँगी। पेट्रीसिया कुप्ट्ज़

लोगों को ये अनुभव दिलाने में सक्षम होना मेरे लिए बहुत सौभाग्य की बात है। जन्म से पहले और शिशु अवस्था के शुरुआती दिनों की यादों को माता-पिता और अन्य लोगों द्वारा बार-बार प्रमाणित किया गया है। ये वास्तविक और सटीक यादें हैं।
इन शुरुआती यादों को याद करना मुश्किल नहीं है। सबसे पहले मैं व्यक्ति को एकाग्रता और विश्राम के गहरे स्तर तक पहुँचने में मदद करता हूँ। फिर हम समय में पीछे जाते हैं, किशोरावस्था से होते हुए बचपन और शिशु अवस्था तक, गर्भ में रहने तक। मैं पाँच से एक तक उल्टी गिनती गिनता हूँ, जैसे ही कोई छवि, दृश्य, गंध या घटना व्यक्ति के मन में स्पष्ट होती है। शुरुआत में, छवि किसी स्नैपशॉट या तस्वीर जैसी लग सकती है, हालाँकि कभी-कभी यह किसी फिल्म जैसी भी लग सकती है। कभी-कभी कोई छवि नहीं होती, बल्कि एक भावना, एक ज्ञान होता है। जैसे-जैसे मैं एकाग्रता के स्तर को और गहरा करता हूँ, दृश्य, अक्सर संवेदनाओं, भावनाओं और संवेगों से भरा हुआ, और भी स्पष्ट हो जाता है। हम उस मुकाम पर पहुँच गए हैं, और अद्भुत मिलन और यादें हमें याद दिलाती हैं कि प्यार कभी खत्म नहीं होता, कि हमारे प्रियजन हमारे अतीत में ही नहीं, बल्कि हमारे भविष्य में भी जीवित हैं।
अलास्का के उन ठंडे पानी में एक चमत्कार घट रहा था, हालांकि उस समय मुझे इसका एहसास नहीं था। पेट्रीशिया का जीवन हमेशा के लिए बदल गया। 43 वर्षों से वह जो दुख अपने भीतर दबाए बैठी थी, वह घुल रहा था। दूसरी दुनिया का द्वार खुल रहा था। पहली बार उस द्वार से गुजरना पेट्रीशिया के लिए उपचारकारी था और उससे भी अधिक आश्चर्यजनक रूप से, अब यह उसके लिए एक स्वाभाविक प्रक्रिया बन गई है।

हमारे प्रियजन भी उस माध्यम से हमसे संपर्क साधते हैं, भले ही हमें इसका एहसास न हो। वे हमसे मिलने आते हैं, जरूरत पड़ने पर प्रतिदिन भी, अपना प्यार जताने के लिए, हमारे दर्द को कम करने के लिए, और यहाँ तक कि, जैसा कि जेसिका ने अगली कहानी में पाया, हमें अपनी बाहों में भरकर आखिरी बार हमारे साथ नृत्य करने के लिए भी।

खेतों में नृत्य।
जेसिका, तीस वर्ष की एक स्कूली शिक्षिका, सुनहरे बालों, नीली आँखों और मृदुभाषी आवाज़ वाली, मध्य फ्लोरिडा से घंटों गाड़ी चलाकर मेरे
कार्यालय में मुझसे मिलने आई। उनके दो बच्चे थे जिनका जन्म सिजेरियन से हुआ था। जब वह अपने तीसरे बच्चे, एक स्वस्थ लड़के, के साथ गर्भवती हुईं, तो उन्होंने इलियट को घर पर स्वाभाविक रूप से जन्म देने का विकल्प चुना था, लेकिन प्रक्रिया के दौरान उनका गर्भाशय फट गया, नाल अलग हो गई और अस्पताल ले जाते समय बच्चे को ऑक्सीजन की गंभीर कमी हो गई। उसे तुरंत जीवन रक्षक यंत्र पर रखा गया, लेकिन बहुत देर हो चुकी थी। केवल दस दिन बाद उसकी मृत्यु हो गई।
जब जेसिका ने मुझे अपनी कहानी सुनाई, तो मेरा दिल बैठ गया। किसी को भी अपने बच्चे को खोने का दुख सहना नहीं चाहिए, लेकिन मेरे सामने बैठी वह महिला इतनी कोमल और दयालु थी कि मैं सोच भी नहीं सकती थी कि उसके साथ इतना भयानक हादसा क्यों हुआ होगा। मैं अपने बच्चे की मृत्यु की कल्पना भी नहीं कर सकती थी, और उससे भी कहीं ज़्यादा उस भारी अपराधबोध की कल्पना भी नहीं कर सकती थी कि मेरे किसी फैसले ने उस अंजाम में योगदान दिया होगा। जेसिका ने मेरे पिता की किताबें पढ़ी थीं और उनमें उसे सुकून मिला था। वह एक थेरेपिस्ट से मिल रही थी जो उसे शोक से उबरने में मदद कर रही थी। मैं उसकी हिम्मत देखकर दंग रह गई: मेरे लिए तो सुबह बिस्तर से उठना, एक कदम आगे बढ़ाना और दिन गुजारना ही एक बड़ी सफलता होती। यह साफ था कि जेसिका के मीठे स्वभाव के पीछे लोहे जैसी मज़बूती छिपी थी। फिर भी, ऐसा लग रहा था मानो वह अपने दर्द को खुलकर दिखा रही हो। मैं उसे देख सकती थी; मैं लगभग उसे छू सकती थी। इसकी अथाह गहराई ने मुझे डरा दिया: मैं एक नया थेरेपिस्ट था, सम्मोहन के क्षेत्र में तो बिल्कुल नया ही था, और मुझे डर

था कि मेरे क्लिनिक तक का उसका सफर पूरी तरह से समय की बर्बादी साबित हो सकता है। भला मैं ऐसा क्या कह या कर सकता था जिससे जेसिका का दुख कुछ कम हो सके? और भला ऐसी कौन सी बात हो सकती है जो इस तरह के दर्द को थोड़ा कम कर सके?
जेसिका ने अपने पहले दो बच्चों के जन्म के समय डॉक्टरों के साथ हुई कठिनाइयों के बारे में बताया। उनकी कोमल आवाज़ में कड़वाहट आ गई जब उन्होंने डॉक्टरों पर अविश्वास, चिकित्सा संबंधी गलतियों और इन गलतियों के कारण एलियट को दुनिया में लाने के लिए एक अलग तरीका चुनने के बारे में बताया। उन्होंने सिजेरियन के बाद योनि प्रसव के लाभ और जोखिमों के बारे में गहन शोध किया था। वह इससे ज़्यादा सोच-समझकर निर्णय नहीं ले सकती थीं, और अपने पहले दो प्रसवों के अनुभव से यह स्पष्ट था कि उन्होंने ऐसा क्यों चुना। जैसे-जैसे हम एलियट के बारे में बात करते गए, मैंने उनके दर्द से खुद को अलग करने की कोशिश की, लेकिन मुझे ऐसा लगा जैसे मैं उनके साथ वहीं मौजूद हूँ, मानो हमारे शरीर बातें कर रहे हों, लेकिन हमारी आत्माएँ एक साथ ज़मीन पर मंडरा रही हों, एक-दूसरे को उदास, अविश्वास भरी नज़रों से देख रही हों। क्या जीवन वास्तव में इतना दर्दनाक हो सकता है? और जब ऐसा होता है तो आप कैसे जीवित रहते हैं? जैसे ही जेसिका ने एक और बच्चे के जन्म की काल्पनिक स्थिति का ज़िक्र किया, उनका गुस्सा घबराहट में बदल गया। तब सही क्या होगा? वह डॉक्टरों पर दोबारा कैसे भरोसा कर सकती थी? क्या होगा अगर उसका लिया गया फैसला गलत साबित हो जाए? उसने अपने अतीत और भविष्य के बारे में बहुत सोचा था, और यह स्पष्ट था कि दोनों से जुड़े सवालों ने उसे बहुत परेशान कर दिया था। जब मैंने जेसिका को सम्मोहित किया और उसे उसके पिछले जन्म में ले गई, तो उसने पहले केवल धुंधले रंग देखे, जो लहरों और बिंदुओं की तरह दिखाई दे रहे थे। "क्या ये सब बस रोशनी है?" उसने कहा, और अगले दस मिनट तक सचमुच सब कुछ केवल रोशनी ही थी। ओह नहीं, मैंने सोचा, सचमुच अपने हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में जोड़कर छत की ओर देखते हुए, इस बात के लिए शुक्रगुजार थी कि मेरी क्लाइंट की आँखें बंद थीं। देवदूत, ईश्वर, जो भी ऊपर है, आपको इससे बेहतर करना होगा। मैं हर क्लाइंट के लिए मदद और उपचार ऊर्जा के लिए प्रार्थना करती थी, लेकिन उस दिन यह कोई कोमल प्रार्थना नहीं थी।

अचानक, इन स्पंदित प्रकाश आकृतियों के बीच, जेसिका के मन में एक एप्रन की छवि उभर आई। "धन्यवाद," मैंने राहत की सांस लेते हुए आकाश की ओर कहा। जेसिका ने खुद को एक बड़े लकड़ी के बरामदे पर एक युवती के रूप में देखा, मानो 'लिटिल हाउस ऑन द प्रेयरी' की किसी कहानी में हो। वह एक खंभे से टेक लगाकर बैठी थी, गर्मी की धूप और शारीरिक परिश्रम से पसीने से तरबतर। काम कठिन और तनावपूर्ण था, एक बहुत बड़ा बोझ। जेसिका अपनी गर्दन और कंधों में तनाव महसूस कर रही थी, न केवल शारीरिक श्रम से बल्कि घोर अकेलेपन से भी। उसे एहसास हुआ कि वह बच्चे और परिवार चाहती है, लेकिन उसके पास कुछ भी नहीं था। "यह सब बहुत भारी है," उसने आह भरी।
हम समय में आगे बढ़ते हुए उस रात की बात करते हैं, जब वह महिला बिस्तर पर लेटी हुई थी और अपने नाइटस्टैंड पर रखी बाइबिल को उठाने के बारे में सोच रही थी, लेकिन इतनी थकी हुई थी कि वह इतना छोटा सा दिलासा देने वाला काम भी नहीं कर पा रही थी। जेसिका ने देखा कि वह महिला सिसक रही थी, दुखी, निराश और बेचैन थी। उसका घर बड़ा था, लेकिन उसकी देखभाल करना उसके लिए एक बहुत बड़ा काम था, और जिस ग्रामीण इलाके में वह रहती थी, वह एकांत में था, जहाँ कोई दोस्त नहीं थे। कस्बे के लोग उसे बहुत भाग्यशाली मानते थे; उसके पास एक बड़ा घर, एक शानदार बरामदा और एक गाय थी। लेकिन उसे इन सब चीजों में कोई खुशी नहीं मिलती थी। हालाँकि वह केवल बीस साल की थी, लेकिन ऐसा लगता था कि वह जीने के लिए बहुत थकी हुई और दुखी थी।
हम समय में आगे बढ़े, लेकिन वही सब कुछ था: वह औरत सामने के आंगन में दिन-रात मेहनत कर रही थी, इस आनंदहीन जीवन को बस किसी तरह जीने के लिए जी रही थी। तभी जेसिका ने एक छोटी बच्ची को देखा, जो मिट्टी में उस औरत के चारों ओर नाच रही थी और घूम रही थी। "औरत उसे देख नहीं रही है," उसने उलझन में कहा, "लेकिन बच्ची बस नाच रही है, नाचती जा रही है।" जेसिका ने एक आदमी को भी देखा: उस औरत का पति, बरामदे के एक तरफ खड़ा था। वह और बच्ची उस औरत के बहुत करीब थे, काम करते समय उसे प्यार कर रहे थे, बरामदे में बैठकर रोते समय भी उसे प्यार कर रहे थे, लेकिन उसे कभी पता ही नहीं चला कि वे वहाँ हैं। अपने दर्द में डूबी हुई, उसे अकेलेपन के सिवा कुछ भी महसूस नहीं हो रहा था।
ये आत्माएँ कहाँ से आई थीं? यह जानने के लिए, हम समय में पीछे चले गए। एक दुर्घटना हुई थी, एक घोड़ा गीली चट्टानों पर फिसल गया और बग्गी पलट गई।

बच्चे और पति को ले जा रही गाड़ी नीचे गिर गई, जिससे उनकी तुरंत मौत हो गई। महिला गाड़ी के अंदर नहीं थी; वह उनके साथ जाना चाहती थी, उसने योजना भी बनाई थी, लेकिन किसी कारणवश आखिरी क्षण में वह नहीं जा सकी। वह उनसे बहुत प्यार करती थी और उनकी मौत के लिए खुद को बहुत दोषी और जिम्मेदार महसूस कर रही थी। "लेकिन यह तुम्हारी गलती नहीं थी। घोड़े की भी गलती नहीं थी। कभी-कभी दुर्घटनाएँ हो जाती हैं," मैंने कहा, एलियट के बारे में सोचते हुए। जेसिका ने आँखों में आँसू लिए सिर हिलाया, लेकिन उसे यकीन नहीं हो रहा था। "ऐसा लगता है जैसे तुम चाहती हो कि तुम उनके साथ गाड़ी में होती," मैंने धीमी आवाज़ में कहा, और वह कराह उठी, "हाँ, बिल्कुल।" उस महिला ने कई लंबे, एकाकी वर्ष बिताए। अपने पूरे जीवन में, वह घर के बरामदे में काम करती रही, जहाँ उसका पति उसे प्रेम भरी निगाहों से देखता रहता था, और उसकी बेटी, मानो नींद में खोई हुई, हर दिन उसके बगल में नाचती रहती थी।
जैसे ही जेसिका अपने पुराने शरीर से परे तैरने लगी, उसने अपना सिर हिलाना शुरू कर दिया, मानो उसे विश्वास ही न हो रहा हो कि उसने कैसे जीवन जिया था। “हमें दुखी नहीं होना चाहिए!” उसने कहा। “वह कितना कुछ अच्छा कर सकती थी।” वह महिला दुख और हानि में इतनी बुरी तरह डूब गई थी कि वह कभी उबर नहीं पाई। आज की जेसिका के बारे में सोचते हुए, मैंने पूछा, “लेकिन वह इस तरह की हानि से कैसे उबर सकती थी?”
“कितनी आसानी से,” जेसिका ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, “काश वो उन्हें अपने चारों ओर नाचते हुए देख पाती।” छोटी बच्ची और उसका पति, जो हर दिन नियमित रूप से घर के सामने आते थे, उसे यह बताने की कोशिश कर रहे थे कि वे ठीक हैं, उससे प्यार करते हैं और उन्होंने उसे कभी नहीं छोड़ा, लेकिन वो इसे देख नहीं पा रही थी। “उसे दुख हुआ—पर उसे दुख होने की ज़रूरत नहीं थी। वे बहुत खुश थे,” जेसिका ने कहा। “यह प्यार था, सच्चा प्यार, जो उनसे उमड़ रहा था और ठीक उसके सामने आकर रुक गया! और वो इसे समझ ही नहीं पा रही थी।”
यह एक असाधारण सबक था जिससे जेसिका को अपने वर्तमान दुख से कुछ हद तक राहत मिली। अपने बेटे के साथ हाल ही में हुए भयानक हादसे को देखते हुए यह बात अविश्वसनीय लग रही थी, लेकिन उसका यह दुख अनावश्यक था। काश वह उस नन्ही बच्ची को अपने इतने करीब नाचते हुए देख पाती। काश उसे पता होता कि

इलियट शायद आज भी उससे उतना ही प्यार करता है जितना उसकी सांसों से, तो उसे फिर कभी उस असहनीय दर्द को महसूस करने की ज़रूरत ही नहीं पड़ती। अगले दिन, हमारे साथ हुए सत्र में, जेसिका कई पिछले जन्मों में खो गई। एक जन्म में, वह एक एकांतप्रिय वैद्य की बेटी थी, जो अपनी उम्र से कहीं अधिक बुद्धिमान और उन्नत आत्मा थे; अंततः उनका अपना परिवार हुआ, लेकिन कम उम्र में ही उनकी मृत्यु हो गई, और अपने पीछे एक छोटा बच्चा छोड़ गईं, जिनसे वह बहुत प्यार करती थीं। जेसिका को लगा कि उस जन्म में इलियट ही वह छोटा बच्चा था। “ऐसा लगता है जैसे इस बार हम दोनों ने अपनी जगह बदल ली हो। उस जन्म में मैंने उन्हें जल्दी छोड़ दिया था, इस जन्म में उन्होंने मुझे जल्दी छोड़ दिया। ओह,” उसने कहा, उसे धीरे-धीरे एहसास हुआ, “इस जन्म में, वह मुझे बिल्कुल भी दंडित नहीं कर रहे थे। वह बस मुझे यह दिखा रहे थे कि जल्दी छोड़ने वाले के बजाय, पीछे छूट जाने वाले होने का एहसास कैसा होता है। लेकिन प्यार कभी खत्म नहीं होता। हम चले जाते हैं—लेकिन प्यार कभी नहीं।” उसने महसूस किया कि इलियट ही उसके प्यारे पिता भी थे। “ऐसा लगता था जैसे उन्हें सब कुछ पता था,” उसने कहा। “वह बहुत प्यार करने वाले थे। उन्हें किसी बात से कोई फर्क नहीं पड़ता था। उन्होंने जो कुछ भी किया, कोमलता और दयालुता से किया, मानवता की भलाई के लिए।”
जेसिका और इलियट के बीच अनगिनत जन्म-मृत्यु के रिश्ते थे, जो वर्षों से उनकी आत्माओं के बार-बार एक-दूसरे से जुड़कर सिखाने, सीखने और प्रेम करने के क्रम में घटित होते रहे थे। उनका इस जीवन में आना कोई संयोग नहीं था; वे जेसिका से आंतरिक रूप से जुड़े हुए थे, उनका एक हिस्सा थे, लेकिन उनका रूप, उनका रिश्ता और उनकी परिस्थितियाँ हमेशा बदलती रहीं। जब वह मेरे सामने बैठी थीं, तो जेसिका का चेहरा पूरी तरह बदल गया। उनके चेहरे पर उदासी की कोई लकीर नहीं थी, न ही थकी हुई आँखें; केवल प्रेम, आनंद और उत्साह था। सुनने में भले ही अजीब लगे, लेकिन अब वह इंसान जैसी नहीं लग रही थीं; अपने गोरे रंग और दिव्य भाव से वह सचमुच एक देवदूत, एक आनंदित आत्मा जैसी लग रही थीं, जो शब्दों से परे शांति से दमक रही थीं। वह बेहद खुश थीं और उस प्रकाश ने उनके हर अंग को बदल दिया था।
हमारे साथ बिताए समय का अंत हो गया था। मुझे नहीं लगता था कि जेसिका इससे ज़्यादा खुश हो सकती है, जो कि उसके मुझसे मिलने आने के कारण को देखते हुए लगभग अजीब सा लग रहा था। यह देखना अद्भुत था। मैंने आकाश की ओर देखते

हुए कहा, "तुम बहुत अच्छा काम करते हो।" मैंने जेसिका को मन ही मन एक शांत जंगली फूलों के खेत में ले जाकर सत्र समाप्त किया और उसे कल्पना करने को कहा कि उसका मार्गदर्शक उसके साथ आकर उसे मार्गदर्शन दे रहा है कि कार्यालय छोड़ने के बाद भी वह कैसे ठीक होती रह सकती है। जेसिका का मार्गदर्शक, उसका बुद्धिमान और प्रेममय शिक्षक, निश्चित रूप से इलियट था। उसने कल्पना की कि वह उसके नन्हे से शरीर को पकड़े हुए है, जिससे एक तेज रोशनी निकलने लगी। इलियट ने अपनी आँखें खोलीं। (सत्र के बाद, जेसिका इस तथ्य पर आश्चर्यचकित हुई। “वह जन्म से ही मस्तिष्क-मृत था,” उसने कहा। “मैंने उसकी आँखें कभी नहीं देखीं।”) उसके मन में, इलियट ने उसकी नाक पर हल्के से मारा और आँख मारी, मानो कह रहा हो, “पकड़ लिया!”, मानो यह सब कुछ, जन्मों-जन्मों का यह सिलसिला, जन्म-मृत्यु का यह अंतहीन चक्र, एक ब्रह्मांडीय मज़ाक मात्र था। यहाँ जेसिका, किसी भी अन्य व्यक्ति की तरह, एक स्वस्थ बच्चे के अचानक मस्तिष्क और शरीर दोनों से मृत हो जाने के दुख से पीड़ित थी, फिर भी इलियट इसे गंभीरता से नहीं ले सका; इस बारे में उसने बस इतना ही कहा, “अब मेरी बारी। टैग, तुम आउट!” जेसिका के लिए, इलियट, जो अब उसकी ठोड़ी पर हल्के से मार रहा था और आँख मार रहा था, स्पष्ट रूप से वयस्क था और वह बच्ची; उसकी आत्मा इतनी प्राचीन और प्रेममय थी, मानो एक उन्नत शिक्षक हो।
जैसे ही जेसिका ने उसे अपनी बाहों में लिया, उसका शरीर धीरे-धीरे गायब होने लगा, उस तेज रोशनी में विलीन होने लगा जो बढ़ती ही जा रही थी, विशाल होती जा रही थी, यहाँ तक कि वह इतना बड़ा हो गया कि बाकी शरीरों से कहीं अधिक विशाल, और उसकी रोशनी ने पूरे मैदान को भर दिया। जंगली फूल, घास और विशाल नीला आकाश उसकी रोशनी से जगमगा उठे। वह उससे भी बड़ा था, उसकी कल्पना से भी कहीं अधिक बड़ा। मैंने जेसिका को उसकी ज़िम्मेदारी की भावनाओं पर फिर से विचार करने के लिए कहा, यह जानते हुए कि इतनी विशाल आत्मा जो पूरी दुनिया को समाहित कर सकती है, उसे एक निर्णय या एक दुर्घटना से बुझाया नहीं जा सकता। वह बस हंस पड़ी, मानो वह सवाल जो वह खुद से बार-बार पूछती रही थी, अब उसका कोई मतलब ही नहीं रह गया था। “उसकी मौत के लिए कौन ज़िम्मेदार था? मैं, डॉक्टरों की, किसी की नहीं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।”

जेसिका ने खुद को गर्भवती पाया, और जल्द ही अस्पताल के कमरे में एक स्वस्थ बच्चे को अपनी गोद में लिए हुए। इलियट वह बच्चा नहीं था, लेकिन वह उसके साथ हर पल मौजूद था, उसकी रोशनी हर तरफ फैल रही थी। "वह पूरे कमरे को रोशन कर रहा है," उसने धीरे से कहा। "ऐसा लग रहा है जैसे हर दीवार पर रोशनी की किरणें पड़ रही हों। हर तरफ वही है।" जैसे ही जेसिका ने नवजात शिशु को गोद में लिया, इलियट ने जेसिका को थाम लिया। उसने बार-बार बच्चे के सिर को चूमा। कोई उदासी नहीं थी, कोई दर्द नहीं था, बस शुद्धतम प्रेम था, जैसे इलियट उनकी रक्षा कर रहा हो। हालांकि जेसिका को यकीन नहीं था कि वह और उसके पति और बच्चे चाहते भी हैं या नहीं, मुझे याद है कि कैसे वह जन्म योजनाओं, प्रसव और डॉक्टरों के हर विवरण पर बारीकी से विचार करती थी, यह सोचते हुए कि क्या हो सकता है, क्या होने की संभावना है, और क्या हुआ। मुझे लगा कि उसे यह जानने में मदद मिलेगी कि जन्म कैसा रहा, लेकिन उसने मुस्कुराते हुए इस सवाल को पूरी तरह से अप्रासंगिक बताकर टाल दिया। “कोई बात नहीं। ये तो इंसानी बातें हैं। आपके सवाल का जवाब देने के लिए, मेरा सिजेरियन हुआ था, लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। मैं बस बच्चे को दूध पिला रही हूँ।” उसने अपनी बाहों में बच्चे की तरफ देखा, उसे अच्छी तरह पता था कि इलियट कमरे में और उनके जीवन में कितनी अहम भूमिका निभा रहा है। “मैं बस बच्चे को दूध पिला रही हूँ।”
जेसिका की आँखों में खुशी के आँसू थे; मेरी आँखों में भी। मैं इलियट की असीम आत्मा और उसके प्रेम से अभिभूत थी। कोई भी चीज़ उसे चोट नहीं पहुँचा सकती थी, जिसका अर्थ था कि हममें से किसी को भी कोई चोट नहीं पहुँचा सकती। प्रेम में दुःख के लिए क्या जगह है? किसी की मृत्यु का क्या अर्थ है जब हम अपने मन में उनके साथ फिर से हो सकते हैं, जब हम उनके शरीर को फिर से थाम सकते हैं और वे हमें फिर से थाम सकते हैं, जब हम अंततः उन आँखों में देख सकते हैं जिन्हें हम इस धरती पर कभी स्पष्ट रूप से नहीं देख पाए? हमारी अपनी आँखें हमारे चारों ओर के सभी प्रेम के लिए बंद रहती हैं और हम अकेले या पीछे छूट जाने की कल्पना करके दुखी होते हैं, जबकि हमें बस अपनी आँखें खोलनी होती हैं और अपने प्रियजनों को अनंत काल तक खेतों में हमारे साथ नाचते-नाचते देखना होता है।
एमी वेइस

एमी ने सब कुछ कह दिया है, और बहुत खूबसूरती से कहा है। काश, हम अपने बिछड़े हुए प्रियजनों को अपने चारों ओर नाचते हुए देख पाते, जो हमें प्यार करते रहते, हमारी रक्षा करते रहते, हमारा इंतज़ार करते रहते। तब हमारा दुख कितना कम हो जाता।
मेरी किताब "मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स" में मैंने उस चिकित्सक का नाम बदल दिया है जिसने कैथरीन की बहुत मदद की थी और जिसने उसे मेरे पास भेजा था। वही व्यक्ति है जिसने अनजाने में इस पूरी प्रक्रिया, पिछले जन्मों की इस खोज की शुरुआत की थी। गोपनीयता बनाए रखने के लिए मैंने उसका नाम बदलकर एडवर्ड कर दिया है। उसका असली नाम इलियट था।

एक बार, गहरी सम्मोहन अवस्था में, कैथरीन का सिर इधर-उधर हिलने लगा। उसने मुझसे कहा, "एक आत्मा... देख रही है।"
"आप पर?"
"हाँ।"
क्या आप उस आत्मा को पहचानते हैं?
“मुझे पक्का नहीं पता... मुझे लगता है कि यह एडवर्ड हो सकता है।” एडवर्ड की मृत्यु पिछले साल ही हो गई थी। एडवर्ड सचमुच सर्वव्यापी था। ऐसा लगता था मानो वह हमेशा उसके आसपास ही रहता हो।
“वह आत्मा कैसी दिखती थी?”
“बस... बस सफेद... रोशनी की तरह। उसका कोई चेहरा नहीं था, जैसा हम जानते हैं वैसा नहीं, लेकिन मैं जानता हूँ कि यह वही है।”
"क्या वह आपसे किसी भी तरह से संवाद कर रहा था?"
नहीं, वह तो बस देख रहा था।
"क्या वह मेरी बातें सुन रहा था?"
“हाँ,” उसने फुसफुसाते हुए कहा। “लेकिन अब वो जा चुका है। वो बस ये देखना चाहता था कि मैं ठीक हूँ।” मैंने संरक्षक देवदूत की प्रचलित पौराणिक कथा के बारे में सोचा। निश्चित रूप से एडवर्ड [एलियट], एक प्रेममय आत्मा की भूमिका में, जो उस पर नज़र रखता है और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करता है, एक देवदूत जैसी भूमिका के करीब पहुँच गया था।

हम सभी के जीवन में एक या दो या तीन इलियट जरूर होते हैं।

कठिनाई और आशा।
खट-खट-खट की आवाज़। घोड़ा जंगल से निकलकर कस्बे में प्रवेश करते हुए स्थिर और सतर्क चाल से चल रहा था। घोड़े पर सवार महिला दुकानों और व्यवसायों से भरी मुख्य सड़क से गुज़री और परिचित चेहरों को हाथ हिलाकर अभिवादन किया। उसने गहरे रंग की ऊनी घुड़सवारी की स्कर्ट और जैकेट पहनी हुई थी, और उसकी लंबी चोटियाँ सिर से कसकर बंधी हुई थीं। अपने असामान्य रूप से छोटे कद के कारण, वह एक शानदार घोड़े पर सवार गुड़िया जैसी लग रही थी। कस्बे के लोगों ने उसके गुजरते समय सम्मान का भाव दिखाया। वह एक कुशल संदेशवाहक थी जो 1800 के दशक में दक्षिण-पश्चिमी संयुक्त राज्य अमेरिका के सुनसान और खतरनाक इलाकों से होते हुए एक कस्बे से दूसरे कस्बे तक सामान पहुँचाती थी।
उसे घोड़े की सवारी करने की गति और कुशलता में बेहद आनंद आता था। वह कद में छोटी थी, और उसका प्रिय घोड़ा उससे कहीं अधिक लंबा था। वह शुष्क, धूल भरी ज़मीन पर बड़ी तेज़ी और कुशलता से घोड़े को संभालती थी। लोग उसके इस अपरंपरागत काम के लिए उसकी आलोचना नहीं करते थे, क्योंकि उसके काम की बहुत सराहना होती थी और उसकी कुशलता का बहुत सम्मान किया जाता था। इसी तरह, उसका पूरा ध्यान अपने काम, अपने घोड़े के प्रति प्रेम और अपने सामने आने वाले खतरे से निपटने पर केंद्रित था।
अपने एक मार्ग पर, वह धूल भरे दक्षिण-पश्चिमी इलाके को पार करते हुए, एक गोल पहाड़ी पर चढ़ी और पठारों और मीनारों के बीच से गुजरी। इसके लिए उसे धीरे-धीरे सवारी करनी पड़ी, घोड़े के हर कदम का अनुमान लगाते हुए। उसकी धीमी गति ने उसे युद्धप्रिय अपाचे आदिवासियों का निशाना बना दिया, जो हमले के लिए जाने जाते थे।
उसने कई बार उस दर्रे से यात्रा की, लेकिन अपनी आखिरी यात्रा में पाँच आदिवासी पुरुषों के एक समूह ने पठार की मीनारों में छिपकर उसे घेर लिया। उसे मजबूरन देखना पड़ा कि उसके घोड़े को बेरहमी से और निर्दयतापूर्वक मार डाला गया। उस महिला का बार-बार बलात्कार उस समूह के मुखिया ने किया, जो उसके छोटे, मासूम शरीर की तुलना में एक विशालकाय व्यक्ति था। उसके चेहरे पर लगा रंग और पंखों वाला मुकुट उसे घृणास्पद लगा रहा था। वह उस

कीमती घोड़े की निर्मम हत्या से घृणा और सदमे में थी, लेकिन भयभीत नहीं थी, जैसा कि उसने चाहा था।
युद्धरत आदिवासियों के समूह ने उसे पहाड़ी दर्रे में मरने के लिए छोड़ दिया, लेकिन वह किसी तरह चलकर अपने परिवार के खेत तक वापस पहुँचने में कामयाब रही। जब वह वहाँ पहुँची और स्वस्थ हो गई, तो उसने अपना ऊनी सूट उतार दिया, अपने बाल कटवा लिए और उस कुर्सी पर बैठ गई जहाँ से उन पहाड़ियों का नज़ारा दिखता था जिन पर वह कभी घोड़े पर सवार होकर जाया करती थी। उसका शेष जीवन घोड़े और संदेशवाहक के रूप में बिताए अपने जीवन के शोक में बीता।
उसके जीवन में एक सहायक भी था जो उससे गुप्त रूप से प्रेम करता था और उसकी प्रशंसा करता था। उसने अपना शेष जीवन उसकी देखभाल में बिताया, भले ही वह उसकी उपस्थिति और प्रेम को अनसुना करती रही। वह अपनी जवानी खोने के गम से कभी उबर नहीं पाई।
मैं, बेशक, वही महिला थी। मैं इस जीवन में घोड़ों के प्रति प्रेम और घुड़सवारी का कुछ कौशल लेकर आई थी, और मैं जानवरों के प्रति हमेशा करुणा और सम्मान का भाव रखती हूँ। मैं इस जीवन में कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता लेकर आई हूँ और आशा के साथ आगे बढ़ सकती हूँ, जो मैं घोड़े की संदेशवाहक के रूप में नहीं कर सकती थी। और, सबसे महत्वपूर्ण बात, जब मैंने अपनी कुर्सी पर बैठी उस दुखी संदेशवाहक को देखा, तो मैंने सीखा कि त्रासदी के बाद हमें आगे बढ़ना ही चाहिए। कठिनाई के दूसरी ओर हमेशा
उपहार होते हैं, जैसे कि एक दयालु अस्तबल कर्मचारी।
एलिस

समय को मिनटों, घंटों या वर्षों में नहीं मापा जाता। समय को सीखे गए अनुभवों से मापा जाता है। ऐलिस ने इस ज्ञान को आत्मसात कर लिया है। उसने दुःख की उस शक्ति पर काबू पाना सीख लिया है जो समय को रोक देती है, और अब वह आगे बढ़ने में सक्षम है। दूसरी ओर हमेशा उपहार होते हैं—हमेशा प्रेम होता है।
मनुष्य अपनी हिंसा और हत्या की प्रवृत्ति से संसार में इतना दुख उत्पन्न करते हैं। आध्यात्मिक प्राणी, जो उच्च आयामों, अनेक जन्मों और

ब्रह्मांडीय कर्मों से अवगत हैं, समस्त जीवन का पोषण और संरक्षण करके संसार का उद्धार करते हैं।
जैसे-जैसे हम मनुष्य से आध्यात्मिक प्राणी के रूप में पूर्ण रूप से विकसित होंगे, हम एक-दूसरे के दर्द को बढ़ाने के बजाय एक-दूसरे को सांत्वना देंगे और ठीक करेंगे।
एलिस ने अपने पिछले जीवन में संदेशवाहक के रूप में झेले दुख को आसानी से भुला दिया। अगली कहानी की लेखिका मिशेल भी ऐसा ही करने में सफल रहीं। चाहे दुख ताजा हो या पुराना, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता; अपने रिश्तों और अपनी आत्मा की दृढ़ता के प्रति जागरूकता से उसका बोझ हल्का हो सकता है और पल भर में गायब हो सकता है।

दुःख से मुक्ति।
सामने खड़े उम्मीद भरी निगाहों से भरे लोगों के समूह को देखते ही मेरा दिल ज़ोर से धड़कने लगा। मुझे अंदाज़ा ही नहीं था कि इतने सारे लोग
मौजूद हैं, जब तक मैं कमरे के आगे वाले हिस्से में नहीं पहुँच गई, जहाँ मैं डॉ. ब्रायन वीस के बगल वाली कुर्सी पर बैठी थी। मैंने अपने पति की तरफ देखने की इच्छा को दबाया, क्योंकि मुझे महसूस हो रहा था कि वह मुझे घूर रहे हैं। मेरा चेहरा लाल और गर्म हो गया, जब मुझे एहसास हुआ कि मैंने क्या कर दिया है। मैं सैकड़ों लोगों के सामने सम्मोहन प्रक्रिया से गुज़रने वाली थी, जो सब कुछ देखने वाले थे।
अगर मुझे पिछला जन्म याद न हो तो क्या होगा? अगर मैं पूरी तरह से मूर्ख साबित हो जाऊं तो क्या होगा? ये विचार आते ही, पिछले कुछ दिनों में सामूहिक आत्म-चिंतन के दौरान मैंने जिन पूर्व जन्मों के चेहरे देखे थे, वे रंग-बिरंगे दृश्यों की तरह मेरी आंखों के सामने आने लगे। कुछ हद तक आश्वस्त होकर, मैंने कमरे में बैठे दर्शकों के चेहरों की ओर देखा। वे मित्रवत और सहयोगी लग रहे थे, कुछ तो मेरी नजरें मिलते ही गर्मजोशी से मुस्कुरा भी रहे थे।
डॉ. वेइस, जो मंच पर सहज होने के दौरान दर्शकों को संबोधित कर रहे थे, मेरी ओर मुड़े और सीधे मुझसे बोले। मैंने उनके निर्देशों पर ध्यान केंद्रित किया, उनकी मधुर आवाज़ ने मुझे तुरंत शांत कर दिया। सब ठीक हो

जाएगा, मैंने खुद को आश्वस्त किया। उन्होंने मुस्कुराते हुए सिर हिलाया, मानो उन्होंने मेरे विचार सुन लिए हों और जवाब दे रहे हों। मैं अपनी कुर्सी पर थोड़ा आराम से बैठ गई, जो कुछ भी होने वाला था उसके लिए खुद को तैयार कर लिया।
मुझे डॉ. वेइस की आवाज़ सुनाई दी, जो काफी दूर से आती हुई लग रही थी। उन्होंने मुझे बताया कि मेरे सामने एक दरवाज़ा होगा। फिर उन्होंने मुझे बताया कि उस दरवाज़े के दूसरी तरफ मुझे अपने बचपन की एक याद मिलेगी। मुझे उनकी गिनती तीन से उल्टी सुनाई दी, और मेरे मन में दरवाज़ा खुलने लगा, ठीक वैसे ही जैसे उन्होंने कहा था। मैं उत्सुकता से अपने मन में उस दरवाज़े से गुज़र गया, यह जानने के लिए बेताब था कि दूसरी तरफ मुझे क्या मिलेगा।
दरवाजे के पीछे से आती तेज रोशनी में कदम रखते ही, मेरी आँखें कसकर बंद होने के बावजूद, मुझे ऐसा लगा जैसे चमक से मेरी पलकें झपकने लगें। मैंने फर्श पर नज़र डाली और पीले-सफेद प्रिंट वाला लिनोलियम देखा। वहाँ काउंटरटॉप्स, अलमारियाँ और एक सिंक था जिसके ऊपर एक खिड़की थी जो सुखद पीले पर्दों से ढकी थी। इस खिड़की से आती रोशनी में सुबह के समय की धूप जैसी ताजगी थी। सिंक के बगल में एक बड़ा जैतून-हरा रेफ्रिजरेटर था, जिससे एक धीमी गुनगुनाहट की आवाज़ आ रही थी। डॉ. वीस ने मुझसे मेरे अनुभव के बारे में पूछना शुरू किया, और जब मैंने उन्हें जवाब देने के लिए बोलना शुरू किया, तो मुझे यह सुनकर आश्चर्य हुआ कि मेरी आवाज़ सामान्य से कहीं अधिक धीमी और कोमल थी।
“मैं अपनी रसोई में हूँ,” मैंने कहा, हालाँकि वह कमरा मेरे लिए पूरी तरह से अपरिचित था। यह कोई ऐसी रसोई नहीं थी जिसे मैं याद कर सकूँ, और अचानक मुझे याद आया कि यह उस घर की रसोई थी जिसे हमने तब छोड़ा था जब मैं केवल तीन साल की थी।
यह एहसास होते ही मैंने अपने शरीर पर नज़र डाली और पाया कि मैं एक शिशु थी, ऊँची कुर्सी पर बैठी हुई। मुझे अपने गोल-मटोल पैर नीचे दिखाई दिए और मैं अपनी त्वचा पर चिपचिपी विनाइल सीट को महसूस कर सकती थी। यह स्पष्ट रूप से मेरी सबसे पहली याद से बहुत पहले का समय था, जो लगभग चार साल की उम्र की थी। मुझे उस घर में बिताए कुछ सालों की कोई भी बात याद नहीं थी जहाँ मेरा जन्म हुआ था।

“आप क्या कर रहे हैं?” डॉ. वीस ने पूछा।
“मैं अपनी हाई चेयर पर बैठकर सेब की चटनी खा रही थी।” मेरी स्वाभाविक प्रतिक्रिया ने मुझे आश्चर्यचकित कर दिया। मुझे लगभग अपने मुंह में उस फीके बेबी फ़ूड का स्वाद महसूस हो रहा था।
फिर मैंने उसे देखा। वह मेरे सामने एक लकड़ी की कुर्सी पर बैठी थी, हाथ में एक छोटी चम्मच लिए हुए। उसकी चौड़ी मुस्कान से उसके ऊंचे गाल दो गुलाबी सेबों जैसे लग रहे थे, और उसकी खूबसूरत हरी आंखें कोनों से सिकुड़ी हुई थीं। माँ, मैंने सोचा, और मेरी आँखों से आंसू बहने लगे। “मेरी माँ मेरे साथ हैं,” मैंने फुसफुसाते हुए कहा। जैसे ही ये शब्द मेरे होंठों से निकले, मुझे प्रेम का एक गहरा एहसास हुआ। क्या सचमुच वो मेरी माँ थीं? मुझे नहीं लगता था कि मैं उन्हें याद कर पाऊँगी, लेकिन वो मेरे सामने बैठी थीं। मेरा दिल भावनाओं से इतना भर गया था कि उन्हें देखते- देखते मानो फट जाएगा। वो कितने समय पहले गुज़र चुकी थीं, वो औरत जिसने मुझे जीवन दिया और जिसकी कोई भी याद मेरे पास नहीं बची थी। फिर भी वो मेरे सामने बैठी थीं, मीठी-मीठी बातें कर रही थीं और मुस्कुरा रही थीं। ऐसा लग रहा था मानो मैं सचमुच उस रसोई में हूँ और समय में पीछे चली गई हूँ। वो सच में थीं, और मैं उनके साथ थी।
मैं आँखें बंद करके बैठी थी, उसके प्यार और देखभाल के एहसास को महसूस कर रही थी। वह मेरे साथ थी, वह जो मुझे एक महिला बनते हुए देखने के लिए जीवित नहीं रही, वह जिसने मेरे भीतर एक गहरा खालीपन छोड़ दिया था। मैं उसे हर दिन याद करती थी, भले ही मैं उसके चेहरे की कल्पना भी नहीं कर सकती थी। उसे देखने के उस पल की मेरी खुशी अवर्णनीय थी।
उसके मुस्कुराते चेहरे को निहारते हुए, मैं महसूस कर सकती थी कि वह मुझसे कितना प्यार करती थी, माँ बनना उसे कितना अच्छा लगता था, और मेरे साथ समय बिताना उसे कितना पसंद था। मैं उसकी कोमल, मधुर आवाज़ सुन सकती थी, और उसके होंठों से निकला मेरा नाम सबसे सुंदर ध्वनि थी जो मैंने कभी सुनी थी। आँसू लगातार बह रहे थे क्योंकि उस पल की असीम खुशी के सिवा कुछ भी नहीं था। लेकिन मैं पूरी तरह जानती थी कि यह सिर्फ एक याद है। ओह, मैं उसे कितना याद कर रही थी!
फिर मुझे डॉ. वीस की दयालु आवाज़ सुनाई दी, जो मुझसे कह रहे थे कि अब इस दृश्य को पीछे छोड़ने का समय आ गया है। यह सोचकर मेरा दिल दुख से भर गया,

महसूस हुई। मैं बहुत बुद्धिमान नहीं था, और शायद इस कमरतोड़ मेहनत के अलावा मुझे किसी और तरह का काम आता ही नहीं था।
जब डॉ. वेइस मुझे उस दृश्य से आगे ले गए, तो मैंने खुद को एक छोटे, लकड़ी के, झोपड़ी जैसे ढांचे के अंदर पाया, जिसका फर्श मिट्टी का था—मेरा घर। घर में सिर्फ एक कमरा था, और मैं समझ गया था कि हम बेहद गरीब थे। एक कोने में पत्थर का चूल्हा था, जिसमें आग पर एक बड़ा, काला धातु का बर्तन लटका हुआ था। बर्तन में कुछ तीखी गंध वाली चीज़ पक रही थी। एक कोने में पुआल से भरे कई गद्दे फर्श पर पड़े थे, और उनके ऊपर कुछ खुरदुरे कंबल थे। मुझे तुरंत घर में अपने साथ कई लोगों की मौजूदगी का एहसास हुआ। मुड़कर देखा तो तीन छोटे बच्चे वहाँ खड़े थे, सभी गंदे चिथड़ों में लिपटे हुए थे। उनसे जो जुड़ाव मैंने महसूस किया, वह इतना गहरा था कि मेरा दम घुटने लगा। मैं उनकी आँखें नहीं देख पा रहा था, क्योंकि उनके चेहरे धुंधले और अस्पष्ट थे। फिर भी, उनकी पहचान निर्विवाद थी, और मुझे बिना किसी संदेह के पता था कि ये मेरे बच्चे हैं। मैं इन तीन नन्हे-मुन्ने बच्चों से, जिनसे मैं कभी नहीं मिला था, पूरे दिल से प्यार करता था।
मैंने फिर से अंगीठी की ओर देखा और एक सुंदर दिखने वाली महिला को लंबी पोशाक में देखा। उसके सिर पर एक सफेद टोपी थी और वह आग पर रखे बर्तन में कुछ चला रही थी। वह मेरी पत्नी थी। उसे देखते ही मेरे गले में प्रेम और लालसा का एक गोला सा बन गया। वह मुड़ी और मैं क्षण भर के लिए चौंक गया यह देखकर कि बच्चों के विपरीत, उसके चेहरे की बारीकियां बहुत स्पष्ट थीं। मैंने उस महिला की आँखों में गहराई से देखा और तुरंत ही मुझे पहचान का अहसास हो गया।
वह मेरी मां थी।
लगभग अविश्वास से मैं वहीं बैठा रहा और कल्पना में उसे देखता रहा। उसकी आँखें और गालों की हड्डियाँ, दोनों ही इस जीवन में उसके समान थीं। लेकिन उसकी सूरत से भी कहीं अधिक शक्तिशाली, मैं उसकी ऊर्जा को महसूस कर सकता था। मेरी यह प्रिय पत्नी वही स्त्री थी जिसने मुझे इस जीवन में जन्म दिया था। मैं यह अपने भीतर गहराई से जानता था। जैसे ही मैंने उसे निहारा, मैं महसूस कर सका कि हम एक-दूसरे से कितना प्यार करते थे। हमारे साथ बिताए जीवन के दृश्य मेरे सामने तेज़ी से घूमने लगे, मानो वे एक-दूसरे के प्रति प्रेम पर आधारित रिश्ते की एक सुंदर तस्वीर पेश कर रहे हों। कठिन

प्रसव पीड़ा से भरे मेरे लंबे दिन के बाद, वह हर शाम गर्मजोशी भरी मुस्कान और आलिंगन के साथ मेरा स्वागत करती थी। हालाँकि हम गरीब थे और जीवनयापन के लिए अंतहीन संघर्ष करना पड़ता था, फिर भी हम साथ में बहुत खुश थे। उसने हमारे सरल जीवन को उसकी सभी कठिनाइयों के साथ स्वीकार किया। यही सच्चा प्यार है। मेरे मन में एक विचार कौंधा, अचानक मुझे एहसास हुआ कि मेरी वर्तमान शादी इसके मुकाबले बहुत ही साधारण लग रही थी। मैंने मन ही मन कहा, "यही तो मैं चाहती थी," और मैं इस महिला के साथ अपने परिपूर्ण, संतुलित और आध्यात्मिक प्रेम में डूबी हुई थी।
जीवन में सबसे महत्वपूर्ण काम सच्चा प्यार पाना है। और जब हमें वह मिल जाए, तो बदले में उसे देना भी जरूरी है। यह विचार मेरे मन में एक संगीतमय धारा की तरह उमड़ आया। क्या मैंने सच में ऐसा सोचा? मैं सोचने लगी, क्योंकि यह संदेश मेरी सोच से कहीं ज्यादा गहरा था।
कुछ साल बाद, मैंने खुद को उसी घर में पाया। मैं उस मिट्टी के फर्श पर खड़ा था और एक घुटन भरी उदासी ने मुझे किसी कुंद चाकू की तरह चुभो दिया। मेरी पत्नी कोने में पुआल के गद्दों में से एक पर लेटी थी, एक खुरदुरे कंबल से ढकी हुई। वह बहुत बीमार थी। उसकी त्वचा पीली पड़ गई थी, और उसकी खांसी मुझे बार-बार चौंका रही थी, जिससे मैं अपने गहरे दुख और पीड़ा के भंवर में फंस गया था। मैंने उसकी मदद करने की हर संभव कोशिश की थी, लेकिन हमारी घोर गरीबी के कारण उसे कोई उचित चिकित्सा सहायता नहीं मिल पा रही थी। वह मरने ही वाली थी। जैसे ही मैंने इस बात को स्वीकार किया, मेरा बढ़ता हुआ दुख और भी गहरा हो गया क्योंकि मुझे एहसास हुआ कि मैं कितना क्रोधित था। मैं एक ऐसे घोर दुख में डूबता जा रहा था जैसा मैंने पहले कभी नहीं जाना था। मेरा क्रोध अकल्पनीय उदासी के साथ मिलकर मुझमें से बह निकला, और पीछे एक सुन्न खालीपन छोड़ गया।
मैं कुर्सी पर बैठी हुई थी, खालीपन में टकटकी लगाए, अपनी गहरी भावनाओं में पूरी तरह डूबी हुई थी। मेरे तीनों बच्चे कोने में दुबके बैठे थे। मैं उनके डर को महसूस कर सकती थी, क्योंकि वे एक-दूसरे को पकड़े हुए अपनी मरती हुई माँ को देख रहे थे। अपने अभी भी छोटे बच्चों को किसी भी तरह से सांत्वना देने या इस निस्संदेह दर्दनाक और भयावह अनुभव से उबरने में उनकी मदद करने के बजाय, मैं अपनी मेज पर बैठी रही।

खुद को वहाँ बैठे और अपने बच्चों को नज़रअंदाज़ करते हुए देखकर, मुझे अपने इस रवैये पर बहुत गुस्सा आने लगा। मैं उन्हें गले क्यों नहीं लगा रहा? मुझे याद आया कि मैं उनसे कितना प्यार करता था। यह गलत है; उन्हें मेरी ज़रूरत है। उनके चेहरों को देखकर मुझे शर्मिंदगी महसूस हुई। जब मैंने उस कोने की ओर देखा जहाँ मेरी पत्नी थी, तो मैंने पाया कि उसकी मृत्यु हो चुकी थी। उसकी आँखें उसके फीके शरीर से बेजान सी बाहर घूर रही थीं। मैं अपनी कुर्सी से उसकी ओर नहीं हिला और न ही अपने रोते हुए बच्चों को दिलासा दिया। इसके बजाय, मैं बस बैठा रहा और खालीपन को घूरता रहा, मानो मेरा शरीर ही बेजान हो, मेरी प्यारी पत्नी का नहीं।
मेरे मन में तस्वीरें तैरने लगीं, जो मुझे उसकी मृत्यु के ठीक बाद के वर्षों की याद दिला रही थीं। मैं अंतर्मुखी और कड़वी हो गई, अपना सारा समय अकेले और दुखी होकर बिताने लगी। मेरे अंदर का उत्साह और जीवन के प्रति प्रेम खत्म हो गया, और मैं उस हिस्से को कभी वापस नहीं पा सकी। मेरा काम, जो मुझे पहले बुरा नहीं लगता था, अब बोझ लगने लगा। मेरी शामें कुर्सी पर बैठे-बैठे खालीपन को घूरते हुए बीतती थीं। मैं अपने गहरे अकेलेपन को महसूस कर सकती थी, जबकि मेरे तीन बच्चे थे जिन्हें मेरी देखभाल की पहले से कहीं ज़्यादा ज़रूरत थी। मैं कितनी स्वार्थी थी, मैंने सोचा, और पश्चाताप की भावना मुझ पर हावी हो गई। मैं उनसे प्यार करती थी। मैं उनकी उपेक्षा क्यों कर रही थी?
मैं उस जीवनकाल के आखिरी दिन में पहुँच गया और तुरंत ही मुझे अपने सीने पर ज़बरदस्त दबाव महसूस हुआ। यह एहसास इतना तीव्र था कि मुझे खुद को याद दिलाना पड़ा कि मैं कहाँ हूँ, यह असंभव था कि कोई चीज़ सचमुच मुझे कुचल रही हो। यह इतना वास्तविक लग रहा था कि मैं अपने अंदर पनप रहे डर से लड़ रहा था। साँस लेना मुश्किल हो रहा था और मेरा सीना बड़ी मुश्किल से ऊपर-नीचे हो रहा था। हवा में एक बार फिर समुद्र की महक थी; मैं वापस उसी बंदरगाह पर था जहाँ मैं काम करता था। समझ नहीं आ रहा था कि क्या हो रहा है। और फिर, पल भर में, मैं हल्का हो गया। जैसे ही मैंने साँस ली, ऑक्सीजन मेरे फेफड़ों में आसानी से भर गई। वह एहसास जिसने मेरे सीने को इतना भारी बना रखा था, गायब हो गया और मैं देख पा रहा था कि क्या हो रहा है, क्योंकि अब मेरे चारों ओर अँधेरा नहीं था। मैं उस आदमी के शरीर के ऊपर तैर रहा था जो मैं पहले था। वह ज़मीन पर बेजान पड़ा था, उसके शरीर के ऊपर

कुछ भारी बैरल रखे थे। वे ऊपर जहाज़ से गिरे थे और गलती से उसके ऊपर आ गिरे थे, जिससे उसका सीना पूरी तरह कुचल गया था।
अपनी मृत्यु के इस भयावह दृश्य के ऊपर मंडराते हुए मुझे ऐसा लगा जैसे मैं हवा में तैर रही हूँ। इस शरीर में जो भारीपन मैंने महसूस किया था और अब जो पूर्ण भारहीनता मैं अनुभव कर रही थी, उसके बीच का अंतर मुझे स्तब्ध कर रहा था। ऐसा लग रहा था मानो मैं किसी चीज़ से बनी ही न हूँ, फिर भी मुझे पता था कि मैं अभी भी वही हूँ जो मैं हूँ। मेरा टूटा हुआ शरीर बेकार और परित्यक्त पड़ा था, लेकिन मेरा अस्तित्व अभी भी कायम था। मैं ऊपर की ओर बढ़ने लगी, खुद को सुंदर और स्वतंत्र महसूस कर रही थी, एक ऐसी उमंग का अनुभव कर रही थी जो मैंने पहले कभी नहीं जानी थी।
दूर से एक तेज रोशनी दिखाई दी; वह मेरे सामने थी, लेकिन ऊपर, बादलों में जो धीरे-धीरे धुंध में बदल रहे थे। इन धुंध भरे बादलों के भीतर के रंग हर कल्पना योग्य रंग के थे और इतने जीवंत थे कि मुझे पता था कि उन्हें किसी इंसान की आंखें नहीं देख सकतीं। मैं खुद को धीरे-धीरे उस अविश्वसनीय रूप से चमकदार रोशनी की ओर खिंचा हुआ महसूस कर रहा था, और जैसे ही मैंने उसे निहारा, एक अद्भुत, शांतिपूर्ण अनुभूति मुझ पर छा गई। एक अजीब सी गुनगुनाहट की आवाज़ रोशनी के जितना करीब आती गई, उतनी ही तीव्र होती गई, जो मेरे पूरे शरीर में कंपन पैदा कर रही थी। इस विद्युतीय कंपन ने मुझे अपने वश में कर लिया, और ऐसा लगा जैसे मैं फिर से ऊर्जावान हो रहा हूँ। ऐसा प्रतीत नहीं हो रहा था कि रोशनी की कोई सीमा है; यह धीरे-धीरे मुझे घेरती गई जब तक कि रोशनी और मैं एक नहीं हो गए। ऐसा लग रहा था मानो मैं ही रोशनी हूँ, हालाँकि मुझे अभी भी अपनी पहचान और अपनी सीमाओं का एहसास था। मैं एक बार फिर घर आ गया था, जहाँ मैं रहता था, और पूरी तरह से शांत महसूस कर रहा था।
और फिर मैंने उसे देखा। वह वहाँ खड़ी थी, अपनी प्यारी मुस्कान और गुलाबी गालों के साथ उम्मीद भरी निगाहों से मेरी ओर देख रही थी। मेरी माँ, जो कभी मेरी पत्नी हुआ करती थी, मेरा इंतज़ार कर रही थी। उसे देखते ही, मुझे एक ऐसा असीम प्रेम महसूस हुआ, जैसा मैंने इस प्रकाश के बाहर कभी महसूस नहीं किया था। उसने एक शब्द भी नहीं कहा, बस मुझे पूरी तरह से गले लगा लिया, जैसे मेरा अस्तित्व पूरी तरह से उसके अस्तित्व में समा गया हो। हमारे बीच कोई मानवीय रूप नहीं था जो हमारे पूर्ण जुड़ाव को रोक सके, और

हमारा शुद्ध प्रेम सीधे एक-दूसरे में समा गया। मैं उससे भर गया, और वह मुझसे।
परम आनंद की इस अवस्था में, मैंने डॉ. वीस को एक प्रश्न पूछते हुए सुना। "इस जीवन से आपने कौन सा सबक सीखा है जो आपके वर्तमान जीवन में जानना आपके लिए महत्वपूर्ण है?"
मुझे जवाब सोचने की भी ज़रूरत नहीं पड़ी, क्योंकि उस आदमी के रूप में अपने किए पर मुझे फिर से पछतावा होने लगा। मैंने कहा, “लोग मरते हैं, यह जीवन का हिस्सा है। आप अपने नुकसान को अपने जीवन को पूरी तरह से जीने से नहीं रोक सकते। मेरे बच्चों को मेरी ज़रूरत थी, फिर भी मैं अपने दुख से बचकर उनके साथ नहीं रह सका। अपने नुकसान पर शोक मनाना ज़रूरी है, लेकिन फिर हमें उन्हें स्वीकार करके आगे बढ़ना चाहिए।”
आखिरी वाक्य खत्म करने के बाद, मेरे वर्तमान जीवन से इसका संबंध स्पष्ट हो गया। 1977 में मेरी माँ का निधन हॉजकिन लिंफोमा से हो गया था और मैंने अपने प्रारंभिक वर्षों का अधिकांश समय उनके शोक में बिताया था। माँ बनने के बाद पिछले कुछ साल मेरे लिए और भी कठिन हो गए थे। उनकी कमी मुझे निरंतर और अपरिहार्य सी लगती थी।
उस पल, मैं अपने दुख को भुलाकर जीवन में आगे बढ़ने के लिए तैयार थी। मुझे पूरा यकीन था कि मैं उससे फिर मिलूंगी और हमारा प्यार कभी खत्म नहीं होगा। दिल से बोझ हल्का होते हुए, मैंने स्वीकार किया कि मैं उसे हमेशा याद करूंगी, लेकिन अब उसे जाने देने का समय आ गया था। आंसू बहते हुए मैंने कभी इतना हल्कापन महसूस नहीं किया था। मेरा गहरा दुख एक सुखद एहसास में बदल गया था। मैंने खुद महसूस किया था कि वह आज भी मेरे साथ है— और हमेशा रहेगी।
सम्मोहन की अवस्था से बाहर आते ही मैंने गहरी साँस ली और धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलीं। पलकें झपकाकर मैंने उस कमरे को फिर से ध्यान से देखा जिसमें मैं शारीरिक रूप से मौजूद था, और तुरंत ही मुझे कुछ अलग सा महसूस हुआ। मेरे सामने वे सैकड़ों चेहरे थे जिन्हें मैंने पहले देखा था और जिन्होंने इस अविश्वसनीय अनुभव को देखा था; लेकिन अब, उनमें से प्रत्येक से एक कोमल और अलौकिक आभा निकल रही थी। ये आभाएँ विभिन्न रंगों और छायाओं में दिखाई दे रही थीं, कुछ चेहरों की परिधि दूसरों की तुलना में अधिक दूर तक फैली हुई थी। दर्शकों पर नज़र डालते हुए, इस शानदार और

अलौकिक दृश्य को देखकर मेरे पूरे शरीर में झुनझुनी सी दौड़ गई। आभाएँ! मैंने इन लोगों से ज़्यादा सुंदर कुछ भी पहले कभी नहीं देखा था, और अब भी हल्का और ऊर्जावान महसूस करते हुए, मैंने प्रत्येक को विस्मय से देखा। मिशेल ब्रॉक

जीवन, मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्रों के अपने सुंदर और व्यापक वर्णन में, मिशेल ने ऐलिस की सीख और एमी की क्लाइंट जेसिका द्वारा महसूस की गई उसी समझ की पुष्टि और समर्थन किया है। जेसिका ने कहा, "हमें दुखी नहीं होना चाहिए! वह कितना अच्छा काम कर सकती थी।" ऐलिस ने कहा, "हमें त्रासदी के बाद आगे बढ़ना चाहिए। कठिनाई के दूसरी ओर हमेशा उपहार होते हैं।" मिशेल गहराई से जानती थीं कि "अपने नुकसान पर शोक करना महत्वपूर्ण है, लेकिन फिर हमें उन्हें स्वीकार करके आगे बढ़ना चाहिए।" दोनों ने शोक से उत्पन्न होने वाले पक्षाघात को देखा और महसूस किया; दोनों ने इस पक्षाघात से होने वाले दर्द और बर्बादी को देखा और महसूस किया।
मिशेल को लगता था कि उसे अपनी माँ की कोई याद नहीं है। फिर भी कुछ ही मिनटों में, और कई दर्शकों के सामने मंच पर होने की असहज स्थिति में भी, वह स्पष्ट रूप से विस्तृत दृश्यों को याद करने लगी। उसकी यादें केवल दृश्य ही नहीं थीं। वह विनाइल की सीट को महसूस कर सकती थी, उसे फीके सेब के सॉस का स्वाद आ रहा था, वह अपनी माँ की कोमल आवाज़ सुन सकती थी, और वह भावनाओं से अभिभूत हो गई। अपनी माँ से दशकों का अलगाव पल भर में मिट गया, और उसका अकेलापन और दुख फिर कभी इतना तीव्र नहीं होगा।
हम सब कुछ याद रख सकते हैं। मिशेल की तरह, हम भी अपने अवचेतन मन के बंद खजाने में यादों का भंडार संजोए रखते हैं। वे भूली तो गई हैं, लेकिन खोई नहीं हैं। उन्हें हमेशा वापस पाया जा सकता है। उस संदूक को खोलने और अपने प्रियजनों की जवानी और सेहतमंद ज़िंदगी की यादों को फिर से जीने के लिए, हमें बस चाबी चाहिए। और चाबी है यह रिग्रेशन तकनीक, जो बेहद सुरक्षित और सरल है। और फिर हम भी एक बार फिर उनके मुस्कुराते चेहरे देख सकते हैं, उनकी बाहों में लिपटे होने का एहसास कर सकते हैं, उनकी खुशबू महसूस कर सकते हैं और उनके प्यार में डूब सकते हैं।
इसके अलावा, हम अपने सचेत स्मृति की तरह ही, जितनी बार चाहें और जितनी बार आवश्यकता हो, अपने पूर्व जीवन को याद कर सकते हैं। हो सकता है कि प्रतिगमन

के दौरान अनुभव किए गए जीवन के सभी सबक और समझ पहली बार में न मिल पाएं। हम अधिक जानकारी प्राप्त करने या जीवन को और गहराई से समझने के लिए वापस जा सकते हैं। स्मृति की कोई समय सीमा नहीं होती।
लेकिन हमारे प्रियजन केवल यादें बनकर नहीं रह जाते। उनकी आत्माएं शरीर की मृत्यु के बाद भी जीवित रहती हैं। मिशेल का अपनी माँ की आत्मा से दो बार पुनर्मिलन हुआ, इसके अलावा परलोक में भी उनका अद्भुत मिलन हुआ, जहाँ उनकी माँ प्रकाश में उनका इंतजार कर रही थीं। हम अपने प्रियजनों को कभी नहीं खोते।
मुझे वो बात याद आ रही है जो मैंने अपने मरीज़ों के साथ कई बार सुनी और अनुभव की है। चाहे वो संदेश सपने में सुनाई दे जिसमें बिछड़ा हुआ प्रियजन प्रकट होता है, ध्यान के दौरान, आध्यात्मिक प्रतिगमन के समय, या फिर कान में फुसफुसाकर कहा जाए, जैसे रिचर्ड ने ली और लड़कों के कानों में फुसफुसाकर कहा था, वो संदेश अत्यंत स्पष्ट और सुसंगत है: “मेरे लिए इतना शोक मत करो। मैं अभी भी यहीं हूँ, मैं हमेशा तुम्हारे साथ हूँ, और मैं तुम्हें हमेशा प्यार करता रहूँगा।”

. 7 .

अंतर्ज्ञान और अन्य मानसिक क्षमताएँ

हमारे भीतर ऐसी कई सहज क्षमताएं हैं जिनके बारे में हम जानते भी नहीं और जिनका हम उपयोग भी नहीं करते। इन अप्रयुक्त प्रतिभाओं से प्राप्त होने वाला ज्ञान और बुद्धिमत्ता असाधारण है, और यह उन अद्भुत अंतर्दृष्टियों को प्रतिबिंबित करती है जो पूर्व जन्मों की स्मृतियों के माध्यम से प्राप्त की जा सकती हैं।
मेरी पुस्तक "मैसेजेस फ्रॉम द मास्टर्स" में, मैंने एक ऐसे अभ्यास का वर्णन किया है जिसे मैं वर्षों से अपनी कार्यशालाओं में शामिल करता आ रहा हूँ। इस अभ्यास को साइकोमेट्री कहा जाता है, और इसने कई अद्भुत और शानदार क्षणों को जन्म दिया है, जिनमें से कुछ का वर्णन इस अध्याय में किया गया है।

इस अनुभवात्मक अभ्यास में, जिसे मैं आमतौर पर दो-दो के समूहों में आयोजित करता हूँ, प्रतिभागी अपनी छोटी-छोटी वस्तुओं का आदान-प्रदान करते हैं। वस्तु अंगूठी, घड़ी, कंगन, चाबियाँ, लॉकेट इत्यादि हो सकती है। चुनी गई वस्तु ऐसी होनी चाहिए जिसे उसका मालिक मुख्य रूप से छूता और इस्तेमाल करता हो।
मैं इस अनुभव की शुरुआत एक संक्षिप्त विश्राम अभ्यास से करता हूँ, जो प्रतिभागियों को ध्यान केंद्रित करने और मन को शांत करने में मदद करता है। आँखें बंद करके, विश्राम की अवस्था में रहते हुए, दोनों व्यक्ति अपने साथी की वस्तु को धीरे से अपने हाथों में पकड़ते हैं। प्रतिभागियों को निर्देश दिया जाता है कि वे अपने मन में आने वाले किसी भी विचार, भावना, अनुभूति या संवेदना के प्रति सचेत रहें।

ये छापें मनोवैज्ञानिक (भावनाएं, मनोदशा या मनोभाव), शारीरिक (शारीरिक संवेदनाएं), मानसिक (दर्शन, संदेश, विचार, बचपन या पिछले जन्म के दृश्य) या आध्यात्मिक (अन्य आयामों से संदेश या छवियां) हो सकती हैं।
लगभग पाँच मिनट बीत जाने के बाद, मैं समूह को निर्देश देता हूँ कि वे अपने साथी के साथ अपने अनुभव के हर पहलू को साझा करें। हर अनुभूति, विचार और अनुभूति को साझा करना बहुत ज़रूरी है, भले ही वह बेतुकी या अजीब लगे, क्योंकि अक्सर यही सबसे सटीक और प्रभावशाली अनुभव होते हैं। अक्सर इन अजीब अनुभूतियों में से किसी एक की पुष्टि तुरंत और सबसे सार्थक होती है।
चाहे यह किसी वस्तु की ऊर्जा हो जो सूचना के सहज हस्तांतरण को सुगम बनाती है या मन का विश्रामपूर्ण ध्यान, अंततः परिणाम एक जागृति और हम सभी के पास मौजूद सहज क्षमता की पुष्टि है।
यह अभ्यास सुरक्षित, सरल, शिक्षाप्रद और बेहद मजेदार है।

हमारे पिछले जन्मों और आध्यात्मिक आयामों के बारे में जानकारी अन्य सहज ज्ञान से, सपनों से, ध्यान से, या यहाँ तक कि अनायास ही, जैसे कि डेजा वू अनुभवों से भी प्राप्त की जा सकती है। इन मानसिक अनुभूतियों की गुणवत्ता और विवरण पिछले जन्मों के प्रतिगमन में पाए जाने वाले अनुभवों के समान हैं। उदाहरण के लिए, मनोमापन अनुभव का निम्नलिखित विवरण उन्हीं भावनाओं और संदेशों को जगाता है जो ली ने पिछले अध्याय की उस अद्भुत कहानी में रिचर्ड की मृत्यु के बाद अनुभव किए थे। दोनों कहानियों में एक प्रियजन की शक्तिशाली और तात्कालिक उपस्थिति का अनुभव होता है, जिसकी हाल ही में मृत्यु हुई है और जो परलोक से सांत्वना प्रदान करता है। चाहे परलोक तक पहुँचने का मार्ग पिछले जन्मों के प्रतिगमन, मनोमापन, या अन्य सहज ज्ञान के माध्यम से अनायास ही स्थापित हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। ये सभी रास्ते एक ही स्थान, एक ही चेतना की ओर ले जाते हैं। हमें हमेशा प्यार किया जाता है। हम कभी अकेले नहीं होते।

झील के किनारे का घर।
कहते हैं कि शुरुआत से शुरू करना सबसे अच्छा होता है। ब्रायन के शब्दों में, "हम सब एक दूसरे से जुड़े हुए हैं" इस तथ्य का मेरा पहला अनुभव 2006

की गर्मियों में एक सप्ताह के प्रशिक्षण के पहले दिन हुआ। ब्रायन लगभग 130 लोगों की पूरी कक्षा को मनोमापन की प्रक्रिया समझा रहे थे। मुझे इससे पहले कोई जानकारी नहीं थी, और सच कहूँ तो मुझे नहीं लगता था कि मैं इसे कर पाऊँगा। मैंने ब्रायन को यह कहते हुए सुना कि जब हम कक्षा में अपने किसी सहपाठी की कोई निजी वस्तु अपने हाथों में लेंगे, तो हमारे मन में चित्र उभरने लगेंगे। उन्होंने कहा कि हमारा काम बस इतना है कि हम इसे स्वीकार करें, इन चित्रों को देखें और उनका कोई मूल्यांकन न करें। और फिर, निश्चित रूप से, उन्हें दूसरों के साथ साझा करें।
मेरे बगल में बैठी पचास साल की एक आकर्षक, साधारण कपड़ों वाली महिला थी। हम दोनों ने इस बात पर चर्चा की कि यह अनुभव कितना दिलचस्प और साथ ही अजीब भी था, और हम दोनों ने उम्मीद जताई कि दूसरा व्यक्ति निराश नहीं होगा, क्योंकि हमने ऐसा पहले कभी नहीं किया था। जैसे ही घर की बत्तियाँ धीमी हुईं और अभ्यास शुरू हुआ, हमने एक-दूसरे को अपनी घड़ियाँ दे दीं। मुझे सच में अपनी मानसिक क्षमताओं की इस छोटी सी परीक्षा में "सफल" होने की उम्मीद नहीं थी, लेकिन मुझे ब्रायन की कही बात याद आ गई कि हमें बिना किसी सवाल या निर्णय के अपने अनुभवों को महसूस करना है।
जैसे ही मैंने उस महिला की घड़ी पकड़ी, सबसे पहली छवि जो मेरे सामने आई, वह एक झील के किनारे बने एक सुंदर घर की थी, जो ऊँचे-ऊँचे देवदार के पेड़ों से घिरा हुआ था। घर की छत और दीवारें सुंदर देवदार की लकड़ी से ढकी हुई थीं। पानी के किनारे एक सुंदर हरी डोंगी थी, जिसके अंदर एक चप्पू रखा हुआ था। उसके बगल में, उसी तरह किनारे पर खींची हुई, दो चप्पू वाली एक पुरानी नाव थी। शिविर के बरामदे पर एक दस-स्पीड साइकिल थी, और उसके बगल में बड़े पत्थरों से बना एक अलाव था। उसमें एक बड़ी, सुंदर आग जल रही थी। मैंने एक बड़े शहर में एक तेज़ गति से चलती हुई ट्रेन देखी, और फिर शिविर को दोबारा देखा, बरामदे पर एक हल्के नीले रंग की फ्रिसबी और अलाव में वही अद्भुत लकड़ी की आग। मुझे अपार शांति, प्रेम और खुशी का अहसास हुआ, हालाँकि मुझे नहीं पता था कि क्यों और कहाँ से। बत्तियाँ जल उठीं, और ब्रायन ने हमसे कहा कि हम अपने साथी के साथ हर बात साझा करें, चाहे वह कितनी भी अर्थहीन क्यों न लगे।
जैसे ही मैंने अपने मन में आए दृश्यों के बारे में बताया, मेरी साथी रोने लगी। मैं रुकने ही वाला था कि उसने मुझे जारी रखने के लिए कहा। जब मैंने

बोलना समाप्त किया, तो मैंने उससे पूछा कि इसका उसके लिए क्या अर्थ है। रोते हुए ही उसने आगे की बातें बताना शुरू किया।
उनका और उनके कई वर्षों के साथी का गहरा, आध्यात्मिक प्रेम था। वह उनके सबसे अच्छे दोस्त थे। हाल ही में उनका एक तेज़ी से फैलने वाले और आक्रामक प्रकार के कैंसर से निधन हो गया। उन्हें जनवरी में इसके बारे में पता चला था और कुछ ही महीनों बाद उनका देहांत हो गया। वह अभी भी गहरे शोक में डूबी हुई थीं। पूर्वोत्तर में एक झील के किनारे उनका एक छोटा सा कैंप था। जब भी उन्हें मौका मिलता, वे वहाँ साथ जाना पसंद करते थे, आराम करने, तरोताज़ा होने और अपने तनावपूर्ण, व्यस्त कामों से उबरने के लिए। एक सुंदर परिवेश में स्थित वह छोटा सा प्यारा सा कैंप, जिसकी छत और किनारों पर देवदार की लकड़ी की शिलाएँ लगी थीं। पानी के किनारे अक्सर इस्तेमाल होने वाली एक हरी डोंगी और एक छोटी नाव रखी रहती थी। उन्हें वहाँ बैठकर हल्के नीले रंग की फ्रिसबी खेलना अच्छा लगता था। बरामदे में रखी दस-स्पीड वाली साइकिल उनकी थी और हमेशा वहीं रहती थी। उन्हें जब भी मौका मिलता, साइकिल चलाना पसंद था, चाहे वह गाँव में हो या शहर में, जहाँ वे रहते और काम करते थे। हर दिन जब वे काम पर जाते थे, तो लगभग हमेशा एलिवेटेड ट्रेन लेते थे। बाहर, झील के किनारे वाले घर के बगल में, एक बड़ा, सुंदर चिमनी वाला घर था। वे अक्सर तारों भरी रात में बैठकर आग को निहारते और बातें करते थे।
उनके अंतिम संस्कार की सारी ज़िम्मेदारी उन्हीं पर थी; उन्होंने बस इतना ही कहा था कि उनका अंतिम संस्कार तुरंत कर दिया जाए। उनके निधन से उनकी साथी गहरे सदमे में थीं और सदमे से टूट चुकी थीं। अब आखिरकार उन्होंने हिम्मत जुटाकर अपने प्रिय व्यक्ति के लिए एक विधिवत श्रद्धांजलि सभा आयोजित करने का फैसला किया था। उन्होंने श्रद्धांजलि सभा के लिए सौ से अधिक निमंत्रण पत्र भेजे थे, क्योंकि उनके मित्र और परिवार के लोग दुनिया भर में फैले हुए थे। निमंत्रण पत्र के मुखपृष्ठ पर उनके अलाव में जलती हुई खूबसूरत लकड़ी की आग की एक बड़ी सी तस्वीर छपी थी।
अब मैं भावविभोर और अचंभित थी। मैंने उसे घड़ी पकड़े हुए अपने भीतर समाहित शांति, प्रेम और आनंद की अनुभूति के बारे में बताया। रोते हुए उसने कहा कि उसे कोई संदेह नहीं है कि ये छवियां और भावनाएं उसके साथी ने

मुझे दी हैं। वह उसे हमारे साथ कमरे में महसूस कर सकती थी, और अब वह जानती थी कि वह अभी भी उसके साथ है, उससे प्यार करता है, और वह शांत और खुश है। उसे यह संदेश भी मिला कि वह चाहता है कि वह भी उसी प्रेम, शांति और आनंद को महसूस करे। अब, अंततः, उसने इसे महसूस कर लिया था, और वह अपने शोक की प्रक्रिया को समाप्त करके अपने जीवन में आगे बढ़ सकती थी। हम दोनों, दो बिल्कुल अजनबी, एक सम्मेलन में साथ बैठे थे। कुछ ही क्षणों में, हमारे बीच एक अत्यंत व्यक्तिगत, मार्मिक और आध्यात्मिक रूप से शुद्ध करने
वाला अनुभव घटित हुआ।
माइकल ब्राउन

माइकल एक बेहतरीन थेरेपिस्ट हैं, न कि कोई प्रसिद्ध ज्योतिषी या माध्यम। वास्तव में, उन्हें अपनी मानसिक क्षमताओं पर बहुत कम भरोसा था और जैसा कि उन्होंने बताया, उन्हें उम्मीद थी कि उनकी साथी निराश नहीं होंगी।
हम सब वास्तव में मानसिक शक्तियों और माध्यमों से जुड़े हुए हैं। हम सभी के पास अद्भुत अलौकिक क्षमताएं हैं जिन्हें हमारा अहंकार और तार्किक मन हमसे छिपाए रखता है। मेरी अनुमति से, माइकल ने अपने सहज ज्ञान को अपने मस्तिष्क के बाएँ भाग की छाया से बाहर आने दिया और कुछ ही सेकंड में उसने इस दृश्य और भावनात्मक परिदृश्य का विस्तृत वर्णन किया। उसने यहाँ तक देख लिया कि कितनी चप्पूएँ थीं, हरी डोंगी और पुरानी नाव।
उस सुहावनी गर्मी की दोपहर में, उनके अंतर्ज्ञान से उनकी साथी को बहुत राहत मिली। माइकल विनम्र हैं और अपने योगदान को कम करके आंकते हैं, लेकिन उन्होंने उस दिन अपनी साथी का जीवन बदल दिया। उन्होंने उन्हें निराशा से उबरने और ठीक होने में मदद की, जिससे उन्हें वह प्यार, शांति और खुशी महसूस हुई जो उनका प्रेमी उनके साथ साझा करना चाहता था।
अगली कहानी की लेखिका जैकलिन ने भी एक अजनबी के साथ मनोविश्लेषण अभ्यास में भाग लिया, और वह भी ऐसे संदेशों को संप्रेषित और प्राप्त करने में सक्षम थीं जिनसे शोक को कम करने में मदद मिली।

। तीन छोटे सुअर ।

कई साल पहले, मैंने ओमेगा इंस्टीट्यूट में आपकी एक कार्यशाला में भाग लिया था। आपने हमसे एक अजनबी के साथ अपनी निजी वस्तु का आदान-प्रदान करने को कहा था, और मैंने अपने सामने बैठी महिला के साथ ऐसा ही किया। उन्होंने मुझे अपना हार दिया, और मैंने उन्हें अपनी अंगूठी दे दी। जब हम आँखें बंद करके बैठे थे, तब आपने हमें ध्यान में मार्गदर्शन दिया और कहा कि हमारे मन में जो भी छवियाँ आएँ, चाहे वे कितनी भी निरर्थक क्यों न लगें, उन्हें नज़रअंदाज़ न करें।
मेरे सामने खड़ी महिला ने सबसे पहले बात की। मैंने अपनी बहू की शादी की अंगूठी पहनी हुई थी, और वही अंगूठी मैंने उस अजनबी को दे दी। मेरी बहू की तीन साल पहले हत्या कर दी गई थी; उस समय वह आठ महीने की गर्भवती थी। उस अजनबी ने उसके सुनहरे बालों का सटीक वर्णन किया और उसे एक लाल रंग की रसोई में खड़े देखा, जहाँ से पानी का एक सुंदर दृश्य दिखाई देता था और वह घाट पर खेल रहे एक जोड़े को देख रही थी। उसके पास मेरे बेटे के लिए एक प्यारा संदेश था, जो उसका बचपन का प्रेमी था और जिसने अपनी नई पत्नी के साथ हाल ही में एक झील के किनारे वाला घर खरीदा था, जिसकी रसोई लाल रंग की थी।
मैं दंग रह गई थी, यह कहना भी कम होगा। और ज़ाहिर है, एक अजनबी से इतना सजीव दृश्य सुनने के बाद, मुझे उसे बताने में शर्म आ रही थी कि मैंने क्या देखा था। मैंने माफ़ी मांगते हुए उससे कहा कि मेरे दिमाग में बस तीन छोटे सूअरों की छवि कौंध रही थी, जो मेरी आँखों के सामने नाच रहे थे। मैंने उन्हें अपने दिमाग से निकालने की कोशिश की, लेकिन हर बार वे मेरे दिमाग में नाचते हुए वापस आ जाते थे, मानो जाने को तैयार ही न हों। मानो इतना ही काफ़ी नहीं था, वे अपना नाच एक स्विमिंग पूल के ठीक बगल में कर रहे थे।
मेरी अजनबी रोने लगी। उसने मुझे एक लॉकेट दिया जिसमें उसके पिता के बालों का एक गुच्छा था, जिनका हाल ही में निधन हो गया था। उसने कई साल उनके घर पर बिताए थे, उनके पसंदीदा पूल के किनारे बैठकर। अविश्वसनीय रूप से, पूल के पास उनके बगीचे में, तीन छोटे सूअरों की एक मूर्ति थी जो नाचने की मुद्रा में थे, टोपी और छड़ी पहने हुए।
हम दोनों सदमे में थे। अगर आपने हमें कोई भी तस्वीर, चाहे कितनी भी अजीब क्यों न हो, साझा करने के लिए न कहा होता, तो मैं उन बेवकूफ सूअरों के

बारे में कभी कबूल नहीं करती। हम दोनों सहमत थे: यह संयोग नहीं हो सकता, बल्कि एक सच्चा संवाद था। हालाँकि हम इसे समझ नहीं पा रहे थे, फिर भी हम इस पर विश्वास करने से खुद को रोक नहीं पा रहे थे।
जैकलीन

जैक्लीन और उसके साथी (जो उसके लिए बिलकुल अजनबी था) द्वारा साझा किए गए दृश्यों और तस्वीरों के सटीक विवरण देखकर दिमाग चकरा जाता है। दूसरे व्यक्ति से मिली जानकारी, शायद किसी वस्तु की मदद से, इतनी स्पष्ट और सटीक कैसे हो सकती है? यह तर्क से परे है, फिर भी मैंने ऐसे ही परिणाम हजारों बार देखे हैं।
हम अपनी पांचों इंद्रियों से कहीं अधिक गहरे माध्यमों का उपयोग करने में सक्षम हैं। हम एक-दूसरे से उन स्तरों पर जुड़ने के लिए बने हैं जो हमारी कल्पना से कहीं अधिक गहरे और विस्तृत हैं। यहां तक कि उनके जीवनसाथी का चुनाव भी संयोगवश नहीं था। यह सब उस प्रक्रिया का हिस्सा है जो हमें हमारे आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ाती है।
हममें से हर कोई परलोक से आने वाली प्रेममयी उपस्थिति से जुड़ सकता है और उससे सांत्वना पा सकता है, जो स्वर्गिक आयाम है। एक अजनबी जैकलीन की मृत बहू का वर्णन करता है, जो एक झील के किनारे बने घर में खड़ी है, जिसे जैकलीन अपने जीवनकाल में नहीं जानती थी। उसकी बहू प्रतिशोध की भावना से ग्रसित नहीं है, न ही व्यथित है, और न ही ईर्ष्यालु है। उसके पास उस बचपन की दोस्त के लिए प्रेम भरे संदेश हैं जिससे उसने बाद में शादी की थी। ऐसा लगता है कि वह जैकलीन के आसपास है, उसे यह बता रही है कि वह ठीक है और प्रेम का संचार कर रही है।
तेईस वर्षों से अधिक समय से यह मनोमापन अभ्यास करते हुए, जैकलीन के अलावा किसी और ने प्रसिद्ध परीकथा के तीन छोटे सूअरों को देखने का ज़िक्र नहीं किया। उसने अपने साथी को उनके बारे में बताया, जिसे शायद इस दुनिया में किसी और से ज़्यादा यह सुनने की ज़रूरत थी। उसके पिता ने अपने बगीचे में पूल के पास तीन छोटे सूअरों की एक मूर्ति स्थापित की थी। भला ऐसा कौन कर सकता है? और हाल ही में उनका निधन हुआ था। उनकी शोक संतप्त बेटी को एक अजनबी के माध्यम से संदेश देने का इससे बेहतर तरीका और क्या हो सकता था?

हम अपने प्रियजनों को कभी नहीं खोते। वे हमेशा हमारे साथ होते हैं, हमेशा हमारे आसपास होते हैं। वे भौतिक रूप में नहीं हैं, और हम उन्हें बहुत याद करते हैं, लेकिन वे अभी भी यहीं हैं, प्रेम भरी ऊर्जा से भरी बाहों में हमें थामे हुए हैं।
शर्ली के पति ने न केवल संदेश भेजकर बल्कि दूसरी दुनिया से असाधारण उपहार भेजकर भी उसे यह एहसास दिलाया कि वह उसके आसपास ही है। आगे उसकी कहानी है।

। फूलों का बंदोबस्त । मनोचिकित्सक डॉ. ब्रायन वीस और एक प्रसिद्ध माध्यम के साथ मैंने जिन क्रूज यात्राओं में भाग लिया, उनमें मेरे लिए कई असाधारण अनुभव रहे, लेकिन शायद सबसे असामान्य अनुभव वह था जब मुझे दूसरी दुनिया से फूल प्राप्त हुए।
हम ताहिती में थे। अक्टूबर 1999 का पहला सप्ताह था और सेमिनार समाप्त होने वाले थे। डॉ. वीस के साथ दोपहर के सेमिनार में, हमें एक साथी चुनने के लिए कहा गया, एक ऐसा व्यक्ति जिससे हम पहले कभी नहीं मिले थे, और कुछ समय के लिए एक निजी वस्तु का आदान-प्रदान करने के लिए कहा गया। हालाँकि मेरे साथ कुछ खास नहीं हुआ, मेरी साथी उत्साहित हो गई और मेरे पति के बारे में बताने लगी, जिनका हाल ही में निधन हो गया था। वह उत्तरी ओंटारियो में उनके द्वारा पहने जाने वाले एक खास ट्वीड कोट का बड़े ही सजीव वर्णन में खो गई। यह मेरे लिए पहली बार था और इस बात का एहसास होते ही मैं सदमे में आ गई, इसलिए मैंने उससे विनती की कि वह हमारी ओर ध्यान न दिलाए। यह एक गलती थी, क्योंकि ऐसी घटनाएँ सभी के लिए बेहद दिलचस्प होती हैं।
अगले दिन, बोरा बोरा में अपने आखिरी दिन, मैं अपने बालों के लिए एक फूल खरीदने के लिए एक छोटी नाव में सवार हुई। द्वीप पर दुकानें कम थीं, लेकिन मुझे एक दुकान की खिड़की में एक सुंदर हिबिस्कस का फूल दिखा और मैंने उसे खरीदने की कोशिश की। बुजुर्ग विक्रेता न तो अंग्रेजी बोलती थी और न ही फ्रेंच, फिर भी उसने एक बड़ी पुआल की टोपी के छेदों को उसी गुलाबी रंग के फूलों से भरना शुरू कर दिया। मैंने उसे रोकने की कोशिश की और सिर्फ एक फूल लेने की ज़िद की, लेकिन उसने मेरी बात अनसुनी कर दी। तभी एक युवा

पॉलिनेशियन महिला अंदर आई और मैंने उसे अपनी परेशानी बताई। उसने जवाब दिया, "गलती तो आपकी है। यह टोपी एक उपहार है।" आखिरी नाव निकलने ही वाली थी, और मैं बस उन सभी को गले लगाकर उसकी ओर दौड़ पड़ी। बाद में दूसरों ने मुझे बताया कि टोपी जगमगा रही थी।
अंतिम सेमिनार शुरू होने ही वाला था। मैं ध्यानमग्न थी, तभी एक माध्यम ने मेरा नाम पुकारा और कहा कि एक आदमी, जिसने टॉप हैट और टेलकोट पहना है, मेरे साथ नृत्य करना चाहता है। मैं तुरंत सतर्क हो गई। मुझे पता था कि वह मेरे पति ही होंगे। शादी के शुरुआती दिनों में, हम पुस्तकालय में संगीत की धुन पर नृत्य करते थे। उन्होंने शोक संदेशों के माध्यम से भेजे गए सभी भावपूर्ण पत्रों का उत्तर देने के लिए आभार व्यक्त किया और मेरी तस्वीर को नए फ्रेम में लगाने और उसके नए परिवेश की प्रशंसा की। सब कुछ सच था। फिर उन्होंने कहा कि मुझे फूल बहुत पसंद हैं और वे मुझे प्यार से कुछ फूल भेज रहे हैं।
समूह में से किसी ने कहा, "और ये रहे, आपके बगल में, आपकी टोपी पर। ये तो शानदार हैं!" आखिर कैसे (या शायद धरती पर नहीं) उस पॉलिनेशियन महिला को यह संदेश मिला?
एक सप्ताह बाद, मुझे कुछ महिलाओं के साथ नीमन-मार्क्स में आयोजित एक पार्टी में आमंत्रित किया गया, जहाँ क्रिस्टल की एक नई श्रृंखला का अनावरण किया गया। हममें से प्रत्येक को मिट्टी की एक ईंट दी गई, जिसके साथ एक बंद क्रिस्टल उपहार को खोलने के लिए उपकरण भी दिए गए थे। मेरा उपहार एक छोटा, गुलाबी, क्रिस्टल से बना हिबिस्कस का फूल था।
शर्ली

शर्ली के दिवंगत पति हमेशा अपनी कृतज्ञता और प्रेम का इज़हार करने में तत्पर रहते थे। उनके ट्वीड कोट से पहले उन्होंने कई उपहार भेजे, जिनमें असली और क्रिस्टल दोनों तरह के फूल शामिल थे। असली फूल मानो जगमगा रहे थे। प्रेम ऐसा कर सकता है।
आध्यात्मिक संदेश हमारी इंद्रियों से परे जाकर अनेक तरीकों से ग्रहण किए जा सकते हैं। उन्हें शब्दों या भाषा की आवश्यकता नहीं होती। वह बुजुर्ग पॉलिनेशियन महिला न तो अंग्रेजी बोलती थी और न ही फ्रेंच, फिर भी उसने उस

प्रेरणा को महसूस किया और उसे फूलों के उपहार में बदल दिया। बोरा बोरा में यह शायद सामान्य बात हो, लेकिन हमारे लिए यह किसी चमत्कार से कम नहीं है। जैसा कि अगली कहानी के लेखक हमें याद दिलाते हैं, "कुछ भी संभव है।"

स्वास्थ्य और खुशी।
हाल ही में, मैं बोस्टन में एक सेमिनार में आपसे मिलने गई थी। इससे पहले मैं कभी इस तरह के किसी कार्यक्रम में नहीं गई थी। मैंने आपकी सभी किताबें पढ़ी हैं और मुझे पूर्व जन्मों और प्रतिगमन चिकित्सा में रुचि है। इस सेमिनार में मुझे केवल एक बार प्रतिगमन का अनुभव हुआ, और यद्यपि यह एक छोटा सा अनुभव था, फिर भी यह वास्तव में अद्भुत था।
हम श्रोताओं को सभागार में अपने बगल में बैठे व्यक्ति के साथ अपनी कोई निजी वस्तु बदलने के लिए कहा गया था। मैंने अपने पड़ोसी को अपना हार दे दिया। फिर हमें अपनी आँखें बंद करने और आपके निर्देशों का पालन करने के लिए कहा गया ताकि हम अपने पड़ोसी के जीवन में कुछ "देख" सकें। प्रक्रिया पूरी होने के बाद, मैंने अपने पड़ोसी को बताया कि मैंने उसकी वस्तु को पकड़े हुए और आपकी बातें सुनते हुए क्या देखा और क्या कल्पना की। संयोग से, मैंने उसके जीवन में उस समय चल रही घटनाओं का बहुत सटीक वर्णन किया, जिससे उसे अपने कुछ निर्णयों पर पुनर्विचार करना पड़ा।
फिर मेरी पड़ोसी की बारी आई कि वह मेरे जीवन के बारे में अपने अनुभव साझा करे। उसने मुझे एक सुनहरे बालों वाले लड़के के बारे में बताना शुरू किया, जिसे उसने नदी के उस पार खेलते और लड़कों वाली हरकतें करते देखा था। लड़का खुश दिख रहा था; उसने उसे देखकर मुस्कुराया। वह एक सफेद फूल भी लहरा रहा था। उसने धीरे से मेरा हाथ छुआ और कहा, "मुझे तुम्हें यह बताना ही होगा। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि बताऊं या नहीं, क्योंकि यह बात समझ में नहीं आती, लेकिन मुझे लगता है कि बताना ज़रूरी है। उस लड़के ने मुझसे कहा कि वह ठीक है। वह खुश है। उसके लिए दुखी मत होना।" मेरी आँखों में कुछ आँसू आ गए, लेकिन मैंने उस अनजान महिला के सामने उन्हें रोकने की कोशिश की। मैंने बस उसे धन्यवाद कहा और चली गई।
मेरे रोने का कारण यह है कि जब मैं छोटी थी, तब मैंने गर्भपात करवाया था। मैं गर्भपात नहीं करवाना चाहती थी, लेकिन मेरे माता-पिता और प्रेमी ने

मुझ पर दबाव डाला था। उस समय भी मुझे पूरा विश्वास था, और आज भी है, कि बच्चा लड़का होता। इस घटना के बाद से ही मुझे इस बात का पछतावा होता है। मैं अक्सर उस बेटे के बारे में सोचती हूँ जो मुझे होना चाहिए था।
इस अनुभव ने मुझे यह समझने में मदद की है कि बच्चा खुश है, खेल रहा है और लड़कों वाली हरकतें कर रहा है, जिससे मुझे तसल्ली मिली है कि मैं भी खुश रह सकती हूँ। आखिर उस अजनबी को मुझे वो बात बताने की इतनी ज़रूरत क्यों महसूस हुई जो उस लड़के ने उसे बताई थी? सेमिनार में मौजूद सभी लोगों में से मैं ही उसके बगल में क्यों बैठी? ज़ाहिर है, उसे इसके बारे में पता नहीं हो सकता था; बहुत कम लोगों को पता होता है। इसके बाद मुझे यकीन हो गया है कि सब कुछ मुमकिन है। अब मुझे उन चीज़ों के बारे में भी बेहतर महसूस हो रहा है जिन्हें मैं बदल नहीं सकती।
टी. एच.

हम अपने कंधों पर अनावश्यक पीड़ा और दुख का बोझ ढोते हैं, और हम समझदारी के माध्यम से इस बोझ से मुक्ति पा सकते हैं। टी. की साथी, जो उसके लिए अजनबी थी, उस लड़के की कल्पना नहीं कर रही थी; उसने उसे स्पष्ट रूप से देखा और उसके संदेश को पहुंचाने के लिए एक दबाव, एक प्रेरणा महसूस की।
नदी हमारे भौतिक जगत को दूसरी दुनिया से अलग करती है। यह एक प्राचीन प्रतीक है, जो ग्रीक पौराणिक कथाओं और कई अन्य संस्कृतियों और धर्मों में प्रमुखता से पाया जाता है। दूसरी दुनिया की अवधारणा बौद्ध धर्म के हार्ट सूत्र और दुनिया भर के कई आध्यात्मिक ग्रंथों में मिलती है। उसके साथी ने नदी को संयोग से नहीं देखा था।
आत्मा को कभी चोट नहीं पहुँच सकती—न मृत्यु से, न गर्भपात से। आत्मा परलोक में विकसित और पोषित होती रहती है। इसलिए टी. का बेटा बोस्टन आया ताकि उसे बता सके कि अब शोक न करे क्योंकि वह खुश है, वह ठीक है। वह हम सभी से कह रहा है, क्योंकि हम सभी ने अपनों को खोया है या खोएँगे। और जब वे मरने के बाद हमसे मिलने आते हैं, चाहे सपनों में, कल्पनाओं में, ध्यान में, अजनबियों के माध्यम से, या किसी अन्य तरीके से, उनका संदेश टी. को दिए गए संदेश के समान ही होगा: “इतना दुखी मत हो। मैं ठीक हूँ। मैं खुश हूँ। हम हमेशा साथ रहेंगे।”

। दिमाग ।
तेल अवीव लौटते समय आइसलैंड के अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर उतरना मेरी शानदार छुट्टियों का एक बेहतरीन अंत था। मैं फोर्ट लॉडरडेल से कैरेबियन द्वीप समूह की यात्रा करने वाले एक आलीशान क्रूज जहाज पर आपके कार्यशाला में प्रतिभागी था।
एयरपोर्ट पर घूमते हुए, मेरी नज़र एक दुकान पर पड़ी जहाँ इंसानी सिर के आकार की छोटी-छोटी मूर्तियाँ रखी थीं। ये चमकीले रंग के पारदर्शी कांच से बनी थीं। जब मैं उनके पास गया, तो मैंने एक पूरी तरह से पारदर्शी मूर्ति उठाई, लेकिन तुरंत वापस रख दी क्योंकि वह किसी मृत व्यक्ति की खोपड़ी जैसी लग रही थी। इसके बजाय, मैंने एक दूसरी मूर्ति चुनी जो चमकीले हरे रंग की थी और उस पर चांदी का मुखौटा था। यह स्टॉकहोम के एक स्वीडिश मूर्तिकार की कृति थी। मुझे अचानक मिले इस मौके को मैंने तुरंत लपक लिया और इसे खरीद लिया। सिर के पिछले हिस्से पर एक नीली आकृति थी जो इंसानी दिमाग जैसी दिख रही थी। बाद में पता चला कि कलाकार ने खुद इसे 'दिमाग' नाम दिया था और लोगों को सलाह दी थी कि वे इसे रोज़मर्रा की ज़िंदगी में तनाव कम करने के लिए इस्तेमाल करें।
एक साल बाद, मैंने फिर से एक क्रूज जहाज पर आपकी एक और कार्यशाला में भाग लिया, इस बार यह जहाज प्यूर्टो रिको से रवाना हो रहा था। एक ध्यान सत्र के दौरान, मैंने अपने सिर के पीछे ड्रिल की आवाज सुनी, लेकिन तब मुझे इसका मतलब नहीं पता था।
मैं घर वापस आ गया, और दो महीने बाद मुझे अप्रत्याशित रूप से मस्तिष्क ट्यूमर को हटाने के लिए ऑपरेशन करवाना पड़ा।
लंबी बीमारी की छुट्टी के बाद, मैंने न्यायिक पद से सेवानिवृत्ति ले ली और वकील के रूप में काम करना भी छोड़ दिया। अब मैं वो काम करती हूँ जो मुझे पसंद हैं: अपनी पोतियों से मिलना, लघु कथाएँ लिखना और चित्रकारी करना। और मैं अपने मस्तिष्क और उससे जुड़े उस रहस्यमय, गहन अनुभव के बारे में सोचना कभी नहीं भूली हूँ।
Aviva Shalem

जिन चीजों को हम दुर्घटना, संयोग या आकस्मिक घटनाएँ समझते हैं, वे वास्तव में वैसी नहीं होतीं। अवीवा को अपने मस्तिष्क ट्यूमर के निदान और सर्जरी से एक साल से भी अधिक समय पहले अवचेतन रूप से कुछ संकेत, आभास या पूर्वाभास मिलने लगे थे। पहले तो उन्होंने गलती से गलत मूर्ति उठा ली, लेकिन कार्यशाला के अनुभवों और निश्चित रूप से मनोमापन अभ्यास से उनकी अंतर्ज्ञान शक्ति बढ़ी और उन्होंने तुरंत उस मूर्ति को अस्वीकार कर दिया और 'मस्तिष्क' नामक मूर्ति को चुना। अगले वर्ष ध्यान के दौरान सुनाई देने वाली ड्रिलिंग की आवाज़ भी एक संकेत थी। सब कुछ ठीक निकला और सर्जरी के बाद उनका जीवन बहुत अधिक शांतिपूर्ण और तनावमुक्त है, ठीक वैसे ही जैसे स्वीडिश मूर्तिकार चाहते थे।
किसी वस्तु को चुनकर, उसे अपने हाथों में थामकर और उसकी अनूठी ऊर्जा और संदेशों को ग्रहण करके, अवीवा अपना व्यक्तिगत मनोविश्लेषण कर रही थी। हम सभी अपने आस-पास की लाखों वस्तुओं और फिर अपने मिलने वाले लोगों के साथ ऐसा कभी भी कर सकते हैं। कल्पना कीजिए कि अगर हम हर वस्तु में समाहित सुंदर ऊर्जा के प्रति सचेत हो जाएं तो हमारी दुनिया कितनी विस्तृत हो जाएगी। हम अंततः उस प्रेम और ज्ञान की विशालता को समझ पाएंगे जो हर समय हमारे चारों ओर व्याप्त है।
यहां तक कि अजनबी लोग जिनसे हम कभी नहीं मिले हैं, वे भी हमें अविश्वसनीय व्यक्तिगत संदेश और अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकते हैं, जैसा कि निम्नलिखित कहानी की लेखिका लोरी ने एक दिन एक कार्यशाला के दौरान अनुभव किया।

। अपनी मां को बुलाओ! । ओमेगा इंस्टीट्यूट में आपके सप्ताहांत सेमिनार में भाग लेते समय, मैंने एक महिला को देखा जो पुनर्जन्म के विषय में बिल्कुल भी रुचि नहीं रखती थी। उस दिन व्याख्यान के दौरान उसके सोए रहने की अजीबोगरीब आदत से मैंने अनुमान लगाया कि ओमेगा द्वारा दी जाने वाली सभी बातों में उसकी उतनी ही अरुचि थी।
दिन के लगभग आधे समय के बाद, आप सभी को एक ऐसा साथी चुनने के लिए कहा गया जिसे हम नहीं जानते थे, और उस साथी की कोई वस्तु हाथ में लेकर ध्यान करने के लिए कहा गया। हमारा कार्य था उस वस्तु को हाथ में पकड़े हुए हमारे मन

में आने वाली हर छवि और विचार को याद रखना, और फिर उन्हें एक दूसरे के साथ साझा करना।
जैसे ही भीड़ ने साथी चुनना शुरू किया, यह स्पष्ट हो गया कि अन्य लोगों ने भी इस महिला की अरुचि को महसूस कर लिया था। ऐसा लग रहा था कि वे उसके साथ जोड़ी बनाने से बच रहे थे। मैंने उससे साथी बनने के लिए कहा, आधा उसे अकेले रहने से बचाने के लिए और आधा अपनी सूझबूझ से उसे प्रभावित करने के लिए, और इस तरह उसे यह साबित करने के लिए कि यह आयोजन सार्थक था।
मैंने उसकी वस्तु को हाथ में लिया, बहुत ध्यान से देखा, और मुझे कई छवियां दिखाई दीं: एक छोटा सफेद कुत्ता, बाड़ से घिरा एक पूल, पूल की ओर जाने वाले पिछले बरामदे के ऊपर एक शामियाना, बहुत गर्मी का एहसास, और कुत्ते की ओर से एक संदेश जैसा कि सब ठीक है।
हमने ध्यान पूरा किया, और मैं इतनी उत्साहित थी कि मुझे सबसे पहले जाना ही था। जैसे ही मैंने दृश्यों की सूची बताई, वह महिला बस यही कहती रही, “हम्म। नहीं। उम... पूल नहीं। मैं ब्रोंक्स में रहती हूँ। गर्मी नहीं। मैं पूरी ज़िंदगी वहीं रही हूँ। कुत्ता, सफेद, नहीं।”
मेरी साथी को मेरी बातों में ज़रा भी समझ नहीं आई, जिससे मुझे थोड़ी निराशा हुई। इसलिए मैं यह सुनने के लिए बैठ गया कि उसे मेरी बात से क्या समझ आया। सच कहूँ तो, मुझे ज़्यादा उम्मीद नहीं थी, क्योंकि वह तो ज़्यादातर समय सोती रही। लेकिन मैं गलत था!
अपने बेहद खास न्यूयॉर्क लहजे में, उन्होंने मुझे मेरी पूरी जिंदगी की कहानी सुना दी। उन्होंने शुरुआत "अपनी माँ को फोन करो" से की और फिर मुझे दो घरों के बारे में बताया जिनके बारे में मेरी माँ फैसला नहीं कर पा रही थीं कि क्या करें, मेरी माँ का एक गर्भपात हुआ था जिसमें एक छोटे बच्चे की आत्मा मेरे साथ रह गई थी (यह दूसरी बार था जब मुझे यह बताया गया था), और भी बहुत कुछ। सब कुछ सच निकला—मुझे यह इसलिए पता है क्योंकि इसके बाद मैंने सबसे पहले, स्वाभाविक रूप से, अपनी माँ को फोन किया।
उससे बात करने के बाद मैं इतनी उत्साहित थी कि मैं सबको सब कुछ बताने के लिए बेताब थी। जब आपने मुझे अपना अनुभव बताने के लिए बुलाया, तो मैं फिर से दंग रह गई। मुझे जो कुछ भी महसूस हुआ, वह सामने की पंक्ति में बैठी एक श्रोता के पालतू जानवर की ओर से था, जिसकी हाल ही में मृत्यु हो गई थी। हर

बात उसके जीवन से मेल खाती थी, और दूसरों ने भी उसके प्यारे कुत्ते के संदेश को समझा था।
इस अद्भुत अनुभव ने मुझे सिखाया कि हम वास्तव में एक-दूसरे से कितने जुड़े हुए हैं, और हमें भविष्य की चिंता करने या अतीत में उलझे रहने की ज़रूरत नहीं है, बल्कि हर पल को पूरी तरह से जीना चाहिए। और ऐसा करते समय, हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि "अपनी माँ को सलाम करो!"
लोरी बोगेडिन

इसीलिए हमें सिखाया जाता है कि किसी किताब को उसके आवरण से नहीं आंकना चाहिए; बल्कि, किसी भी चीज को नहीं आंकना चाहिए। लोरी ने अपने साथी को चुनकर अच्छा काम किया, और उसे बदले में महत्वपूर्ण संदेशों की एक सटीक श्रृंखला मिली, जिसका समापन उस नन्हे लड़के की भावना के साथ हुआ। प्रक्षेपण वह क्रिया है जिसमें आप अपने विचारों, भावनाओं या निर्णयों को दूसरों पर थोप देते हैं, और यह क्रिया अक्सर वास्तविकता में विकृति पैदा करती है। चीजें वैसी नहीं होतीं जैसी दिखती हैं या जैसी आप मानते हैं। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि लोरी की साथी थकान के कारण सो रही हो, न कि अरुचि के कारण। शायद यह दूसरी या तीसरी बार था जब वह यह कोर्स कर रही थी और उसे व्याख्यान वाला भाग पहले से ही पता था, लेकिन वह वास्तव में अनुभवात्मक अभ्यासों के लिए वापस आई थी।
हम अपने आस-पास के लोगों से कहीं अधिक लोगों से जुड़े होते हैं, इस मामले में लोरी का साथी। लोरी को कमरे के दूसरे हिस्से में बैठे एक व्यक्ति से सटीक जानकारी मिली, जिसने अभी-अभी अपना छोटा सफेद कुत्ता खोया था। मृत्यु के बाद का वही संदेश फिर से मिला: सब ठीक है। जानवरों की भी आत्मा होती है। लोरी ने गहरी शांति, सहज प्रवाह और उस अचूक ज्ञान का अनुभव किया कि सब कुछ वैसा ही है जैसा होना चाहिए। यह जानकर, वह भविष्य या अतीत में जीने के बजाय वर्तमान क्षण में जी सकी, जहाँ सुख का वास है। हम सभी को लोरी की तरह ही सचेत रहना चाहिए। अपनी पुस्तक 'ओनली लव इज़ रियल' में मैंने इस अवधारणा को विस्तार से समझाया है।

वियतनामी बौद्ध भिक्षु और दार्शनिक थिच न्हाट हान एक अच्छी चाय का आनंद लेने के बारे में लिखते हैं। चाय का आनंद लेने के लिए आपको पूरी तरह से

वर्तमान में जागरूक होना चाहिए। केवल वर्तमान की जागरूकता में ही आपके हाथ प्याले की सुखद गर्माहट महसूस कर सकते हैं। केवल वर्तमान में ही आप सुगंध का स्वाद ले सकते हैं, मिठास का अनुभव कर सकते हैं, उसकी कोमलता को सराह सकते हैं। यदि आप अतीत के बारे में सोच रहे हैं या भविष्य की चिंता कर रहे हैं, तो आप चाय का आनंद लेने के अनुभव से पूरी तरह वंचित रह जाएंगे। आप प्याले की ओर देखेंगे और चाय खत्म हो जाएगी।
जीवन ऐसा ही है। अगर आप पूरी तरह से वर्तमान में नहीं रहेंगे, तो आप देखेंगे कि जीवन बीत चुका है। आप जीवन के एहसास, सुगंध, कोमलता और सुंदरता को खो देंगे। ऐसा लगेगा जैसे जीवन आपके सामने से तेज़ी से गुज़र रहा है।
बीता हुआ कल बीत चुका है। उससे सीखो और उसे जाने दो। भविष्य अभी आया ही नहीं है। उसके लिए योजना बनाओ, लेकिन उसके बारे में चिंता करके अपना समय बर्बाद मत करो। चिंता करना व्यर्थ है। जब तुम बीते हुए कल के बारे में सोचना बंद कर दोगे, जब तुम उन चीजों की चिंता करना बंद कर दोगे जो शायद कभी न हों, तब तुम वर्तमान क्षण में रहोगे। तब तुम जीवन में आनंद का अनुभव करने लगोगे।

हमें चाय का आनंद लेने के लिए समय निकालना चाहिए—और अपने जीवन का भी। यह बहुत सरल है, फिर भी आसान नहीं है। चिंता और भय को छोड़ दें। भय एक जहरीली और कमजोर करने वाली भावना है जो हमसे आनंद छीन लेती है और उसकी जगह चिंता, तनाव और भय भर देती है। इसके बजाय, हर दिन की मिठास पर ध्यान दें। जीवन असीम सुंदरता से भरा है। इसका भरपूर आनंद लें।

लोरी की तरह, मैंने भी पाया है कि ओमेगा इंस्टीट्यूट में या कई दिनों तक चलने वाली किसी भी कार्यशाला में रहने से मेरी अवस्था बदल जाती है, एक ऐसी अवस्था जिसमें मैं सचमुच वर्तमान क्षण में जी सकता हूँ और सभी प्राणियों के बीच अंतर्संबंध को महसूस कर सकता हूँ। मैं जानता हूँ कि मेरी चेतना अपनी सामान्य अवस्था में नहीं होती; यह रोजमर्रा की जिंदगी से हटकर "अन्य" दृष्टिकोण की ओर बढ़ जाती है। इस दृष्टिकोण की कुछ विशेषताएँ हैं प्रेमपूर्ण अनासक्ति, कालातीतता, गैर-निर्णायक और अधिक अवलोकनशील होना, और गहरी आंतरिक शांति और स्थिरता।

रहस्यवादी और दार्शनिक कृष्णमूर्ति, जो एक अद्भुत बुद्धिमान व्यक्ति थे, ने एक बार लिखा था कि आप इस परिवर्तित चेतना के लिए परिस्थितियाँ तो बना सकते हैं, लेकिन अतिथि को प्रकट नहीं कर सकते। दूसरे शब्दों में, आप इसके लिए स्थितियाँ तो बना सकते हैं, लेकिन इसके घटित होने का इंतज़ार करना पड़ सकता है। ओमेगा में अध्यापन के दौरान, अक्सर मेरी पत्नी कैरोल और मैं सप्ताह या सप्ताहांत के अंत में इस अत्यंत उदात्त अनुभूति के साथ लौटते हैं। हम दोनों जानते हैं कि यह अनुभूति स्थायी नहीं होगी, लेकिन हम हमेशा यह देखने के लिए उत्सुक रहते हैं कि यह कब तक रहेगी। अक्सर, हम राइनबेक से, जहाँ ओमेगा स्थित है, न्यूयॉर्क के हवाई अड्डों तक पहुँचते हैं, और फिर वहाँ कुछ ऐसा घटित होता है—अशिष्टता, लोगों का चिल्लाना—जो हमें वापस सामान्य चेतना में ले आता है। यह परिवर्तन बहुत अचानक होता है और यद्यपि हम इसके प्रति पूरी तरह से सजग होते हैं, फिर भी वापस लौटना कठिन होता है। हालाँकि, पिछली बार जब हम वहाँ थे, तो यह और भी तेज़ी से हुआ।
कैरोल और मैं ओमेगा से गाड़ी चलाकर जा रहे थे, और लगभग तीस मिनट बाद हम तेज़ बारिश में एक सुविधा स्टोर पर रुके। कैरोल स्टोर के अंदर चली गई, जबकि मैंने पास ही में गाड़ी पार्क की, जहाँ मेरी गाड़ी के आगे और पीछे कई जगहें खाली थीं। अनजाने में, हालाँकि गाड़ी पार्क करते समय मेरे आस-पास कोई नहीं था, फिर भी मैंने किसी और की जगह ले ली होगी। इस मूसलाधार बारिश में, जब कैरोल स्टोर के अंदर थी और मैं खिड़कियाँ बंद करके गाड़ी में इंतज़ार कर रहा था, तभी मेरी ही उम्र का एक आदमी, जिसने सिर्फ़ एक अंडरशर्ट पहनी हुई थी, मेरी गाड़ी के चारों ओर चक्कर लगाने लगा और मुझ पर चिल्लाने लगा। मुझे समझ नहीं आया कि वह ऐसा क्यों कर रहा है, जब तक कि मैंने उसे यह कहते हुए नहीं सुना, "तुमने मेरी जगह ले ली। मुझे यह जगह चाहिए।"
मुझे यह सब बहुत अजीब लगा। मैं अब भी एकांत और शांति से भरी हुई थी, हालांकि अब वह शांति धीरे-धीरे कम होने लगी थी। जब वह मेरी खिड़की के बाहर खड़ा था, तो मैंने देखा कि उसने अपने गले में वर्जिन मैरी का पदक पहन रखा था। मुझे यह बेहद अजीब और अनुचित लगा कि मैरी का पदक पहने हुए एक व्यक्ति चिल्ला रहा था, चीख रहा था और कुछ हद तक हिंसक व्यवहार कर रहा था। वर्जिन मैरी प्रेम और दया का प्रतीक हैं, लोगों की मदद के लिए कृपा से हाथ बढ़ाने का प्रतीक हैं। इस व्यक्ति ने उन्हें अपने हृदय के ठीक पास पहन रखा था, फिर भी उसका व्यवहार बिल्कुल विपरीत था।

मुझे पता था कि वह कार को नुकसान पहुंचा सकता है या खिड़की तोड़ सकता है; जिस तरह से वह बड़बड़ा रहा था, उससे लग रहा था कि वह कुछ भी कर सकता है। और, उसी क्षण, स्थिति बदल गई। शायद घबराहट, चिंता या डर ने मुझे होश में आने के लिए मजबूर कर दिया। मैंने उससे कुछ ऐसा कहा, “माफ़ कीजिए। मुझे पता नहीं था कि आप यहाँ हैं। मेरी पत्नी दुकान में है और मैं उसका इंतज़ार कर रहा हूँ। उसे पता है कि मैं यहाँ हूँ, लेकिन अगर मैं हिल गया, तो शायद मुझे ढूंढना मुश्किल हो जाएगा। मुझे माफ़ कर दीजिए।” इतना कहकर वह चला गया। मुझे ठीक से नहीं पता कि उसके मन में क्या चल रहा था, लेकिन वह गायब हो गया।
कैरोल बाहर आई और हम गाड़ी लेकर चले गए। मैंने उसे पूरी कहानी समझाई, और इससे वह भी बाहर आ गई।
हमें यह बात समझ में आई है कि जो लोग नियमित रूप से ध्यान करते हैं या पारलौकिक अवस्था प्राप्त कर लेते हैं, उन्हें इस समस्या का सामना करना पड़ता है। उस सुंदर अवस्था में रहते हुए आप सांसारिक चिंताओं से कैसे निपटते हैं? आप शांति, प्रेम और करुणा की अवस्था को कैसे बनाए रखते हैं, और साथ ही लोगों को अपने ऊपर हावी होने या आपका फायदा उठाने से कैसे रोकते हैं? यह एक बहुत कठिन कार्य है। ध्यान, चिंतन, आत्मनिरीक्षण और यहां तक कि आध्यात्मिक पुस्तक पढ़ना भी सहायक होता है। मैंने वर्षों के अनुभव से पाया है कि उस अवस्था की याद दिलाना भी उसमें वापस लौटने में मदद करता है। आपको बस खुद को याद दिलाना होगा कि वह अनुभव कैसा था। आपकी सांसें कैसी थीं? आपके आस-पास क्या था? उस समय आपने अपने शरीर में क्या बदलाव महसूस किए?
मुझे भी अक्सर ऐसा ही महसूस होता है जब मैं किसी बेहद प्रभावशाली सपने से जागता हूँ। मैं जानता हूँ कि तुरंत खाना या अखबार नहीं पढ़ना चाहिए, बल्कि उसी अवस्था में रहना चाहिए, क्योंकि उस अवस्था में मुझे बहुत कुछ पता चलता है। यह एक साथ अंतर्ज्ञान का एहसास होता है, चीजों को गहराई से जानने का एहसास होता है, समझने का एहसास होता है। हालाँकि, काम पर जाते समय, यातायात के बारे में सोचते समय, या इसी तरह की किसी गतिविधि में व्यस्त होते समय, अक्सर सामान्य जागृत अवस्था में लौटना आवश्यक हो जाता है।
यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हर कदम पवित्र है, हर सांस पावन है। इस सचेत मन में बने रहें और आपके भीतर चेतना का परिवर्तन होगा। आपको पूर्ण शांति का अनुभव होगा। यह आपके लिए स्वास्थ्यवर्धक है—आपके शरीर और आपके मन

दोनों के लिए। आप एक आध्यात्मिक प्राणी हैं, और यह आपकी स्वाभाविक स्थिति है। "अन्य" को अपनी सामान्य अवस्था समझें, और "रोजमर्रा" को भौतिक संसार में जीवन यापन करने का एक अस्थायी साधन समझें।

मनोमापन अभ्यास में किसी वस्तु को हाथ में पकड़ने से निजी तथ्यों और जानकारियों के आदान-प्रदान में किस प्रकार मदद मिलती है, यह अभी पूरी तरह से ज्ञात नहीं है। संभव है कि ऊर्जा का स्थानांतरण होता हो, क्योंकि कई लोग वस्तु को हाथ में पकड़ने पर उसे गर्म या अत्यधिक गर्म महसूस करते हैं। कई प्राचीन संस्कृतियों ने एक ऐसी जीवन शक्ति का वर्णन किया है जो सभी प्राणियों और संपूर्ण वास्तविकता को शक्ति प्रदान करती है, एक ऐसी शक्ति जिसमें शब्दों से परे ज्ञान और बुद्धि समाहित है। इसे ची (या की, या क्यूई), प्राण, ताओ, स्रोत और कई अन्य नामों से पुकारा गया है। फेंग शुई कला ने इसके प्रवाह का वर्णन करने का प्रयास किया है। शायद ऊर्जा का यह अवर्णनीय सागर संपूर्ण अस्तित्व का आधार है और अंतर्ज्ञान और ज्ञान के आदान-प्रदान के लिए उत्तरदायी है।
मैं अक्सर इस अज्ञेय ऊर्जा क्षेत्र की प्रकृति के बारे में सोचता रहता हूँ। उदाहरण के लिए, इसमें ज्ञान और अन्य मानवीय गुण कैसे समाहित होते हैं? भौतिक वस्तुएँ इस क्षेत्र से कैसे संबंधित हैं? हम इससे कैसे उत्पन्न होते हैं और अंततः इसमें कैसे विलीन हो जाते हैं? इसकी कंपन या आवृत्तियाँ कैसे नियंत्रित होती हैं?
शायद यह अवर्णनीय, सर्वज्ञ, सूक्ष्म ऊर्जा उच्चतम संभव दर पर कंपन करती है, और जैसे-जैसे इसकी आवृत्ति कम होती जाती है, यह रूप धारण करने लगती है: पहले एक गैस की तरह, हल्की और आत्मा जैसी। जैसे-जैसे यह संघनित होती है, यह नाजुक गैस एक चिकने और सहज रूप से बहने वाले तरल में बदल जाती है, जिसकी अभी तक कोई निश्चित सीमाएँ नहीं होतीं। ठोस या भौतिक रूप, जो तरल के और अधिक संघनित होने पर आकार लेता है, उसकी ऐसी सीमाएँ होती हैं और अन्य रूपों की तुलना में अपेक्षाकृत सीमित होता है। मनोमापन अभ्यास के दौरान हम अपने साथियों को जो वस्तुएँ देते हैं, वे इसके उदाहरण हैं। और हम भी। फिर भी मूल ऊर्जा एक ही है, जो सब कुछ सूक्ष्म ऊर्जा से उत्पन्न होती है। अंत में, हम बस उस दिव्य, आदर्श रूप में लौट जाते हैं जो हमारा स्रोत है। न जन्म है, न मृत्यु—केवल रूपांतरण है।

अपने करियर के शुरुआती दौर में, मैं कभी-कभी सोचता था कि मुझे अपने अभ्यास में भूत-प्रेतों, बुरी आत्माओं या बुरी शक्तियों का सामना क्यों नहीं करना पड़ा। दूसरों ने तो बुरी आत्माओं को शरीर से निकालने या उनसे मुक्ति पाने के बारे में पूरी किताबें लिख डाली थीं। और यद्यपि मैंने चिकित्सकीय रूप से यह माना कि अधिकांश "मामले" वास्तव में रोगियों की अवांछित या असहज भावनाओं का प्रक्षेपण थे, शायद उनमें से सभी विशुद्ध रूप से मनोवैज्ञानिक नहीं थे। फिर भी, मुझे कभी भी बुरी आत्माओं का सामना नहीं करना पड़ा। बाद में हुई दो मुलाकातों, एक तिब्बती रिनपोचे के साथ और दूसरी एक ताओवादी गुरु के साथ, ने मुझे यह समझने में मदद की कि ऐसा क्यों था।
1994 में, मुझे मिशिगन विश्वविद्यालय में कुछ तिब्बती रिनपोचे (धर्मगुरुओं) के साथ बैठने का अवसर मिला। पुनर्जन्म के बारे में एक जीवंत चर्चा के दौरान, मैं उनसे यह पूछने में सक्षम हुआ कि मेरे पास आज तक किसी ऐसे रोगी का इलाज क्यों नहीं हुआ जिसमें कोई बुरी आत्मा जुड़ी हो। रिनपोचे तुरंत हंसने लगे। शायद मेरा सवाल बहुत ही सरल था?
“नहीं,” एक लामा ने दुभाषिए के माध्यम से समझाया। “आपकी ऊर्जा इतनी निकटता में इसकी अनुमति नहीं देती।” वे फिर हँस पड़े। सवाल इतना सरल नहीं था, मैं समझ गया; मैंने बस इसे ऊर्जा क्षेत्रों के संदर्भ में कभी नहीं सोचा था। कोई ऐसी प्रतिकर्षण शक्ति थी जो उन आत्माओं को मुझसे संपर्क करने से रोक रही थी।
2010 की वसंत ऋतु तक, मुझे अपने किसी भी मरीज़ के साथ ऐसा कोई मामला व्यक्तिगत रूप से देखने को नहीं मिला था। उस समय मैं चीन की यात्रा पर था और शीआन के बाहरी हरे-भरे पहाड़ी इलाकों में एक प्रमुख ताओवादी गुरु से मेरी मुलाकात हुई। आस-पास के विश्वविद्यालयों के कई ताओवादी विद्वान भी उपस्थित थे। हमने एक घंटे तक बातचीत की और कई विषयों पर चर्चा की। अंत में, मैंने वही प्रश्न पूछा जो मैंने सोलह वर्ष पहले तिब्बती रिनपोचे से पूछा था। एक बार फिर, इस पर हंसी आई। एक बार फिर, उत्तर वही था। इस बार, दो दुभाषियों की आवश्यकता थी, एक क्षेत्रीय बोली का मंदारिन में अनुवाद करने के लिए और दूसरा मंदारिन से अंग्रेजी में अनुवाद करने के लिए, फिर भी मुझे यकीन है कि अनुवाद में कोई खास गड़बड़ी नहीं हुई।

“वह ऊर्जा आपकी ऊर्जा में बहुत असहज होगी। वह ऊर्जा वहां प्रवाहित नहीं हो सकती। ऐसा हो ही नहीं सकता।”
मेरे ऊर्जा क्षेत्र में कुछ भी अनोखा नहीं है। मैं अक्सर ध्यान करता हूँ, और इससे ऊर्जा का स्तर बढ़ सकता है। फिर भी, यह अभ्यास नि:शुल्क, सार्वभौमिक और सभी के लिए सुलभ है। लामाओं और ताओवादी गुरु का उत्तर केवल मेरे लिए नहीं था; यह हम सभी पर लागू होता है। बुरी आत्माएँ या उनकी अभिव्यक्तियाँ आपके ऊर्जा क्षेत्र में भी उतनी ही असहज हो सकती हैं जितनी मेरे में। महत्वपूर्ण बात यह है कि आध्यात्मिक शिक्षाओं में निपुणता प्राप्त करके हम उस प्रकार की ऊर्जा के साथ असंगत हो जाते हैं। इस प्रकार आप अपने भीतर के राक्षसों को दूर कर सकते हैं।
ध्यान के अलावा, अपनी ऊर्जा को बढ़ाने का एक और तरीका है अपने हृदय और मन को प्रेम, शांति और सुकून से भरना। मेरा मानना है कि ये गुण ऊर्जा क्षेत्र को शुद्ध करने की प्रक्रिया में बहुत महत्वपूर्ण हैं। यदि इन अभ्यासों और सिद्धांतों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने से आपको किसी भी रूप में कष्ट से मुक्ति मिल जाती है, तो यह आपके लिए एक बहुत बड़ा आशीर्वाद होगा। भिक्षुओं और विद्वानों की टिप्पणियाँ नकारात्मक आत्माओं के विचार की स्वीकृति दर्शाती हैं, लेकिन उनसे हुई चर्चा से मेरा यह आभास है कि अज्ञान शब्द बुराई या दुर्भावना से कहीं अधिक उपयुक्त है। वास्तव में कोई बुराई नहीं है। अज्ञानी आत्माएँ देखने में भले ही अंधकारमय लगें, लेकिन वे केवल अज्ञानता के स्तर पर हैं (शाब्दिक रूप से, "अंधेरे में")। वे स्कूल के मैदान में पहली कक्षा के लड़कों की तरह हैं, थोड़े शरारती और चंचल, शायद लड़कियों के बाल खींचते हों—लेकिन बुरे नहीं। पहली कक्षा के बच्चे गुणात्मक रूप से स्नातकोत्तर छात्रों के समान ही होते हैं। एकमात्र अंतर उनके ज्ञान और परिपक्वता के स्तर का है। लड़के युवा और अज्ञानी हैं, लेकिन अंततः वे स्नातकोत्तर छात्र बनेंगे।

. 8 .

अपनी तरह का इकलौता

कुछ कहानियों को आसानी से किसी श्रेणी में नहीं रखा जा सकता क्योंकि वे नए या दुर्लभ विचारों, आधुनिक भौतिकी या समानांतर ब्रह्मांडों, भविष्य के जन्मों, या जन्म से पहले शिशु को मानसिक रूप से घुमाने जैसे विषयों पर आधारित होती हैं। इस अध्याय में वर्णित मामले इसी श्रेणी में आते हैं और वे हमारे गहरे स्वभाव और आत्मा के गुणों के बारे में रोचक अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। हम शाश्वत और बहुआयामी प्राणी हैं, जो कुछ समय के लिए इन भौतिक शरीरों में महत्वपूर्ण आध्यात्मिक पाठ सीखने के लिए आए हैं। जैसा कि जेसुइट रहस्यवादी टेइलहार्ड डी चारडिन ने कहा था: “हम आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करने वाले मनुष्य नहीं हैं। हम मानवीय अनुभव प्राप्त करने वाले आध्यात्मिक प्राणी हैं।”
आध्यात्मिक प्राणी समय, स्थान या भौतिक शरीर की सामान्य सीमाओं से बंधे नहीं होते। यह एक असाधारण स्वतंत्रता प्रतीत होती है—और फिर भी यह हमारी स्वाभाविक अवस्था है। यही हमारा स्वरूप है; हम बस इसे भूल जाते हैं।
इस अध्याय में दी गई कहानियों को आपको याद दिलाने दें।

भविष्य की ओर प्रगति।
मेरा अनुभव व्यक्तिगत रूप से बेहद मार्मिक था, जो 2007 में ओमेगा में आपके द्वारा दिए गए पाठ्यक्रम के दौरान घटित हुआ। यह एक रहस्योद्घाटनकारी अभ्यास सत्र में हुआ, जो इच्छित प्रतिगमन के बजाय एक प्रगति साबित हुआ।

आपके पूर्व-जन्म प्रतिगमन चिकित्सा प्रशिक्षण में भाग लेने का मेरा उद्देश्य अपने चिकित्सीय कौशल को बढ़ाना था। मेरा एक निजी पूरक चिकित्सा केंद्र है जो ऊर्जा मनोविज्ञान के क्षेत्र से ली गई तकनीकों पर आधारित उपचार प्रदान करता है। मनोविज्ञान के सामान्य क्षेत्र में अपनी अकादमिक पढ़ाई के साथ-साथ, मैंने पिछले बीस वर्षों में उपचार और कल्याण पर लिखे गए आध्यात्मिक साहित्य का भी गहन अध्ययन किया है, विशेष रूप से जेन रॉबर्ट्स द्वारा लिखित 'द सेथ मटेरियल' का। आपने मुझे बताया कि एक समवर्ती जीवन की 'पुनः स्मृति' की संभावना के बारे में मेरे द्वारा पूछे गए एक प्रश्न ने आपको इस कृति की याद दिलाई। 2006 में, मेरे द्वारा दी जाने वाली विभिन्न पद्धतियों के प्रति प्रतिक्रिया न देने वाले कुछ रोगियों के संबंध में इस प्रकार की सामग्री के अध्ययन ने मुझे यह विश्वास दिलाया कि ऐसे व्यक्तियों के अन्य जीवन इसमें शामिल हो सकते हैं।
अभ्यास सत्र की शुरुआत में कक्षा के सभी सदस्यों को एक अपरिचित व्यक्ति के साथ जोड़ा गया। मुझे रैपिड इंडक्शन तकनीक का अभ्यास कराने के उद्देश्य से एक अमेरिकी महिला के साथ जोड़ा गया। मैंने अभ्यासकर्ता के रूप में पहले शुरुआत की, और ऐसा लगा कि उन्होंने इंडक्शन पर अच्छी प्रतिक्रिया दी। मैंने उन्हें अमेरिकी पश्चिम के अन्वेषण में अग्रणी के रूप में अपने पिछले जन्म के कुछ विवरणों को याद करने में मार्गदर्शन किया।
जब हमने भूमिकाएँ बदलीं, तो मैं भी शीघ्रता से ग्रहणशील हो गया, और उसने मेरे मन को अतीत के जन्मों की ओर ले जाने वाले कई दरवाजों की ओर निर्देशित किया। मैं मोतियों से बने एक दरवाजे से गुजरा, जो वर्षों से रसोई और ऐसी ही जगहों के लिए जगह बचाने वाले प्रवेश द्वार के रूप में लोकप्रिय थे। इस प्रवेश द्वार के दूसरी ओर, मेरा स्वागत दो ऐसे प्राणियों ने किया जो शारीरिक रूप से एक-दूसरे से जुड़े हुए थे: उनके सिर एक-दूसरे से सटे हुए थे, माथे सामान्य से ऊंचे और चौड़े थे, और उनकी क्रिस्टल जैसी नीली आँखें भी सामान्य से कुछ बड़ी थीं, लेकिन विज्ञान कथाओं के चित्रों में आमतौर पर दिखाई देने वाले परग्रही चेहरों जितनी बड़ी नहीं थीं। उनके शरीर एक गुंथे हुए रूप में आपस में मिल गए थे, जहाँ

अंग मुश्किल से दिखाई दे रहे थे और टांगें कपड़े के एक पतले रेशे में गायब हो गई थीं।
मुझे उनके अंदर से मेरे प्रति एक दयालु और प्रेमपूर्ण ऊर्जा का संचार होता हुआ महसूस हुआ। मैं जान गया था कि वे मेरे मार्गदर्शक हैं। इससे भी बढ़कर, बाद में मैं हाल के वर्षों में अक्सर इस्तेमाल होने वाले शब्द "संरक्षक देवदूत" की ओर आकर्षित हुआ—हालाँकि मैं इस शब्द से जुड़े धार्मिक भावों को नहीं मानता। मुझे इस बात का कोई अंदाजा नहीं था कि वे मुझे कहाँ ले जा रहे होंगे, क्योंकि पृथ्वी को पीछे छोड़ते हुए अंतरिक्ष में उड़ने से पहले उन्होंने मेरा हाथ थामने के लिए अपना-अपना हाथ बढ़ाया।
तारों के बीच एक संक्षिप्त यात्रा के बाद, हम अंततः एक दूसरी दुनिया के करीब पहुँचने लगे, एक ऐसा ग्रह जिसका अपना वातावरण था, एक नीला-सफेद गोला जो हमारी पिछली पृथ्वी जैसा ही था। हम इस विचित्र दुनिया के ऊपर, समताप मंडल में ऊँचाई पर मंडराने लगे। उन्होंने अभी भी मेरा हाथ पकड़ रखा था, हालाँकि मैं महसूस कर सकता था कि वे मुझे अपना हाथ छोड़ने और नीचे बादलों से घिरे वातावरण में उतरने के लिए प्रोत्साहित कर रहे थे। मुझे ऐसा करने में डर लगने लगा, लेकिन साथ ही मुझे यह भी महसूस हुआ कि वे मुझे आश्वस्त कर रहे थे कि अगर मैं खुद पर और उन पर भरोसा रखूँ तो मेरा डर आसानी से दूर हो जाएगा। मुझे जो देखना था वह नीचे ग्रह की सतह पर था। मैंने किसी तरह उनके हाथ छुड़ा लिए और बादलों के बीच धीरे-धीरे नीचे उतरने लगा। कुछ ही देर में नीचे की ज़मीन नज़र आने लगी: हरे-भरे पेड़- पौधों की चादर बिछी हुई थी, जो साफ़ तौर पर शीतोष्ण जलवायु क्षेत्र की थी, और फिर ज़मीन के प्रबंधन के संकेत दिखाई देने लगे, खेत और झाड़ियाँ नज़र आने लगीं। पल भर में मैंने खुद को एक खेत में पाया, एक चारागाह जो नदी की ओर बहुत ही धीरे-धीरे ढलान पर जाता हुआ प्रतीत हो रहा था, हालाँकि नदी मुझे दिखाई नहीं दे रही थी। मैं नदी के बाढ़ के मैदान की घास पर खड़ा था। जैसे ही मैंने इस खूबसूरत नज़ारे का आनंद लिया और बादलों से छनकर आती सूरज की किरणें घास के विभिन्न हिस्सों पर पड़ते हुए देखीं, मुझे अपने पास किसी के खड़े होने का एहसास हुआ। वह लंबा, सफ़ेद बालों वाला व्यक्ति था, जिसके चेहरे पर एक अलग ही गरिमा थी। उसने हल्के रंग के सूती वस्त्र पहने हुए थे जो हल्के और गर्म वातावरण के लिए उपयुक्त लग रहे थे।

यह मैं ही था! बूढ़ा हो चुका मैं, पर निश्चित रूप से मैं ही था। मैंने खुद को मुड़कर अपने बाएं कंधे के ऊपर, पहाड़ी पर लगभग दो सौ गज दूर एक इमारत को देखते हुए पाया। यह एक महल था, पेड़ों के बीच बसा एक विशाल तीन मंजिला भवन। मैं जानता था कि यह एक शिक्षण केंद्र, एक शांत स्थान या विश्राम स्थल है। मैं जानता था कि मैं फ्रांस में हूँ, वर्ष 2037 है, और मेरे सामने खड़ा "मैं" पहाड़ी पर स्थित उस शिक्षण संस्थान का शिक्षक था। यह मेरे भविष्य का एक दृश्य था, और मैं एक शिक्षक था, जो स्पष्ट रूप से स्वयं और अपनी भूमिका से परिपूर्ण था।
कहने की ज़रूरत नहीं, जब मैंने अपने सहपाठी को उस अनुभव के बारे में बताया और यह यकीन दिलाया कि मैं चौरासी साल की उम्र तक पहुँच गया हूँ, तो वह बहुत हैरान रह गया। मेरे "संरक्षक देवदूतों" ने मुझे जो दिखाया, वह ऐसी बात थी जिसके बारे में मैंने पहले कभी सोचा भी नहीं था। मैंने कभी शिक्षक बनने के बारे में नहीं सोचा था; बल्कि, यह एक ऐसा पेशा था जिसे मैंने हमेशा कम फायदे वाला और मेहनत का काम समझा था।
अगले वर्ष, अपने ग्राहकों और स्वयं पर भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन अभ्यास के माध्यम से, साथ ही समकालीन आध्यात्मिक ज्ञान स्रोतों के गहन अध्ययन से, मुझे अपने जीवन का सच्चा उद्देश्य और लक्ष्य प्राप्त हुआ: शिक्षण। मुझे एक ऐसा अहसास हुआ जो मेरे आध्यात्मिक मार्गदर्शकों ने लगभग एक वर्ष पहले मुझे दिखाया था कि यदि मैं उनका अनुसरण करूँ तो क्या परिणाम हो सकता है। मुझे क्या सिखाना था? यह बात मुझे बहुत शीघ्र समझ में आ गई: दूसरों को वह सिखाना जो मैंने अपने जीवन के पिछले पच्चीस वर्षों के विविध अध्ययनों से अपने अस्तित्व की प्रकृति के बारे में सीखा है। दूसरों के लिए वही करना जो मैंने अपने लिए किया है: विज्ञान, तत्वमीमांसा, दर्शन और आध्यात्मिकता के ज्ञान को एकीकृत करके, इस वर्तमान जीवन में अपने उद्देश्य की खोज के लिए ठोस, व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करना। अब मैं जानता हूँ कि यह ज्ञान एक सार्थक और परिपूर्ण जीवन जीने की कुंजी है। यह वह ज्ञान है जो मानव जाति में वर्तमान में हो रहे चेतना परिवर्तन में अंतर्निहित है।
क्रिस जॉनसन

प्रतिगमन चिकित्सा में रोगी को अतीत के किसी बिंदु पर वापस ले जाया जाता है, चाहे वह इस जीवन का हो, पिछले जीवन का हो या इन दोनों के बीच का कोई बिंदु हो। दूसरी ओर, प्रगति चिकित्सा रोगी को समय में आगे ले जाती है और जैसा कि क्रिस की कहानी से स्पष्ट है, यह भी उतनी ही प्रभावी हो सकती है। यह एक ऐसा विषय है जिस पर मैंने अपनी पिछली पुस्तक, 'सेम सोल, मेनी बॉडीज़' में विस्तार से लिखा और दस्तावेजीकरण किया है।
भविष्य की कई संभावनाएं हैं, जिनमें हमारा व्यक्तिगत भविष्य और वैश्विक भविष्य दोनों शामिल हैं। हमारे व्यक्तिगत और सामूहिक निर्णय यह निर्धारित करने में सहायक होंगे कि कौन से भविष्य साकार होंगे, हालांकि इनमें से कई या सभी भविष्य एक साथ वैकल्पिक आयामों में प्रगति कर रहे होंगे।
फिर भी, एक ऐसा परिणाम प्रतीत होता है जिसके होने की सबसे अधिक संभावना है। यहाँ क्रिस के आध्यात्मिक मार्गदर्शक (या उनके अवचेतन मन की अभिव्यक्ति) उन्हें उस परिणाम की झलक दिखा रहे हैं जिसमें वे सबसे अधिक प्रसन्न और संतुष्ट महसूस करेंगे। इस "सर्वोत्तम" परिणाम को देखने के बाद, अब वे सचेत रूप से सभी बिंदुओं को जोड़कर अपने लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं। वर्तमान में लिए गए उनके निर्णय वास्तव में उन्हें उस भविष्य तक ले जा सकते हैं जिसकी वे सबसे अधिक कामना करते हैं।
दिलचस्प बात यह है कि क्रिस अंतरिक्ष में और "तारों के बीच" यात्रा करते हुए 2037 में फ्रांस पहुँचता हुआ प्रतीत होता है। यह संभावित पृथ्वी भौतिक रूप से यहाँ मौजूद नहीं लगती। शायद यह एक वैकल्पिक आयाम या वास्तविकता का प्रतिनिधित्व करती है जो वर्तमान समय की पृथ्वी से जुड़ी हुई है, लेकिन बिल्कुल वैसी नहीं है। यदि हम धैर्यपूर्वक समय के बीतने का इंतजार करें, तो हम इससे मिलेंगे। हालाँकि, यदि हम शरीर से बाहर निकलकर अंतरिक्ष में यात्रा कर सकें, तो शायद हम इससे बहुत पहले मिल सकें। हम कल तक पहुँचने के लिए तेज़ मार्ग अपनाते हैं, समय का खाका प्राप्त करते हैं, और फिर इस अनमोल नक्शे के साथ वर्तमान में लौट आते हैं। योजना और लक्ष्य को जानकर, हम सचेत रूप से अपने सर्वोत्तम भविष्य की यात्रा का चुनाव कर सकते हैं।
भले ही आप अपने आदर्श भविष्य को स्पष्ट रूप से न देख पा रहे हों, फिर भी आप अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा कर सकते हैं जो आपको वहां तक पहुंचाएगा। डर या

शंकाओं को अपनी दृष्टि को धुंधला न करने दें और अपने मार्ग को अवरुद्ध न होने दें। अपने दिल की सुनें।
हमारे अगले जन्मों का भौगोलिक स्थान महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण कारक है जीवन की गुणवत्ता। यदि हम दया और समझ से भरे जन्मों की ओर अग्रसर हैं, तो अंततः हम सही आयाम में ही पहुंचेंगे।
अपनी कहानी में, क्रिस एक साथ घटित हो रहे जीवन, या वर्तमान जीवन के समानांतर चल रहे जीवन को याद करने की संभावना का उल्लेख करते हैं। लगभग एक साथ घटित हो रहे जीवन के प्रतिगमन का स्वरूप कैसा होगा? एक संभावित उदाहरण के लिए, आगे डोना की कहानी पढ़ें।

समय में त्रयी।
मेरे सबसे पसंदीदा और सबसे प्रभावशाली पूर्व जन्मों की यादों में से एक त्रयी है। मुझे लगातार तीन जन्म दिखाए गए जो बहुत मार्मिक थे और यह दर्शाते थे कि एक व्यक्ति अपने अनुभवों से कैसे सीखता है और विकसित होता है।
पहले दृश्य में, मैं खुद को एक जर्मन एसएस सैनिक की हरी वर्दी पहने हुए देखता हूँ। मेरे तीन साथी और मैं जर्मनी की एक सुनसान ग्रामीण सड़क के किनारे खड़ी अपनी सैन्य गाड़ी के पास खड़े हैं। हम सिगरेट पी रहे हैं, बातें कर रहे हैं और हँसते हुए अपने पूरे किए गए कार्य की रिपोर्ट लिख रहे हैं। बाहर कड़ाके की ठंड है, और मैं देख सकता हूँ कि हमारी साँसें ठंडी हवा से टकराने पर हमारे मुँह से सफ़ेद धुआँ निकल रहा है। हमारे दाईं ओर खुला खेत है, जो लकड़ी की बाड़, कुछ गायों, सुंदर फार्महाउसों और पृष्ठभूमि में आल्प्स पर्वतमाला से घिरा हुआ है। बाईं ओर, जहाँ हम खड़े हैं, उसके ठीक सामने, एक चीड़ का जंगल है, जो एकदम साफ़ और अछूता है— सिवाय उस यहूदी शिविर के जिसे हमने अभी-अभी अपनी राइफलों और मशीनगनों से तबाह किया है। एक किसान ने रात में एक अलाव देखा था और "अधिकारियों" को सूचित कर दिया था। हमें उस रिपोर्ट की जाँच करने के लिए भेजा गया था, और हमें वहाँ यहूदी परिवारों का एक समूह मिला, जिसमें हर उम्र के पुरुष और महिलाएँ और कई बच्चे थे। हमने योजनाबद्ध तरीके से उन सभी को खत्म कर

दिया और फिर उनके सामान की तलाशी ली ताकि यह पता चल सके कि क्या कोई मूल्यवान वस्तु है जिसे हम लेना चाहें।
अगले ही पल दृश्य बदल जाता है। अब मैं एक थोड़ी भारी-भरकम, यहूदी पोलिश महिला हूँ, जो एक यातना शिविर के महिला छात्रावास में खड़ी हूँ। मेरा पाँच साल का छोटा बेटा मेरे सामने खड़ा है। ठंड है, और मेरे बेटे ने एक बड़ा, मोटे बुनाई वाला स्वेटर पहना है जो उसकी कलाई पर मुड़ा हुआ है और घुटनों तक लटका हुआ है। उसके सीधे, सुनहरे बाल उसकी आँखों पर गिर रहे हैं; ऐसा लगता है जैसे उन्हें शैम्पू की ज़रूरत है। हैरानी से, मैं उसे इस जन्म में अपने बेटे के रूप में पहचान लेती हूँ। हमारे पीछे एक ज़ोरदार धमाका होता है, और छात्रावास के दरवाज़े खुल जाते हैं। शिविर के गार्ड "सभी बच्चों को बाहर निकालो" चिल्लाते हुए छात्रावास में घुस आते हैं और अपनी राइफलों के बट से बच्चों को आगे धकेलते हैं। माताएँ चीख रही हैं; बच्चे रो रहे हैं और अपनी माताओं से लिपटे हुए हैं। जैसे ही एक गार्ड मेरे बेटे के पास पहुँचता है, लड़का मुड़ता है और बह जाने से बचने के लिए बिस्तरों के रूप में इस्तेमाल होने वाले लकड़ी के ढाँचों को पकड़ लेता है। जब मैं उसे अन्य बच्चों के साथ धकेलते हुए देखता हूँ, जिन्हें ले जाया जा रहा है, तो मेरा दिल दर्द और भय से फट पड़ता है।
फिर दृश्य बदल जाता है। इस बार मैं एक जर्मन अधिकारी हूँ। मेरी वर्दी भूरे रंग की है और मैंने भारी चमड़े के जूते पहने हैं। मैं एक खाली दफ्तर में हूँ; कमरे के बीच में रखी मेज की ओर चलते हुए मेरे कदमों की गूंज सुनाई दे रही है। कमरे की छतें ऊंची हैं और एकमात्र खिड़की से छनकर आती हल्की भूरी रोशनी से कमरा मंद-मंद रोशन है। मैं अपनी जैकेट की अंदरूनी जेब में रखे दस्तावेजों पर मुहर लगाने के लिए मेज की दराजों में मुहर ढूंढता हूँ। ये दस्तावेज यहूदियों को भागने में मदद करने के लिए हैं। मैं बार-बार पीछे मुड़कर देखता रहता हूँ ताकि कोई मुझे देख न ले। मुझे आभास होता है कि बाद में मुझे पकड़ लिया जाएगा और गोली मारकर मार डाला जाएगा, लेकिन उससे पहले मैं बड़ी संख्या में यहूदियों को भागने में मदद कर चुका होऊंगा।
डोना वेस्ट

मेनी मास्टर्स' में दर्ज किया है, "अनेक देवता हैं, क्योंकि ईश्वर हममें से प्रत्येक में विद्यमान है।"
हमारा सचेत, वानस्पतिक मस्तिष्क अक्सर हमारे अनुभवों में बाधा डालता है, अत्यधिक बौद्धिक प्रश्नों और अटकलों से आध्यात्मिक अनुभव को बाधित करता है। यह हमें बताता है कि हम अपने शरीर हैं, समय रैखिक है, और हम केवल भौतिक आयाम में ही विद्यमान हैं। लेकिन जब हम सो जाते हैं और सपने देखते हैं, तो हमारे सचेत मन की पकड़ शिथिल और मुक्त हो जाती है और हमारा अवचेतन मन नियंत्रण में आ जाता है, ठीक वैसे ही जैसे सम्मोहन के दौरान होता है। इसी कारण, सपने अक्सर वे स्थान होते हैं जहाँ पूर्व जन्म की यादें और रहस्यमय अंतर्दृष्टि प्रकट होती हैं, जैसा कि अगली कहानी के लेखक ने पाया।

। रात्रि उड़ान ।
लगभग छह साल पहले, मैं और मेरा दोस्त आपके एक सप्ताहांत कार्यशाला में शामिल हुए थे। मैंने सभी व्याख्यानों और सम्मोहन चिकित्सा सत्रों को ध्यान से सुना और उनमें भाग लिया, और अन्य प्रतिभागियों के अनुभवों को देखकर मैं आश्चर्यचकित रह गया, हालाँकि मुझे व्यक्तिगत रूप से कोई लाभ नहीं हुआ। मैं थोड़ा निराश था, लेकिन साथ ही साथ उत्सुक भी था।
हम पास ही के एक बेड-एंड-ब्रेकफास्ट में ठहरे हुए थे, और आखिरी रात सोते समय मुझे एक ऐसा स्वप्न आया जिसे मैं कभी नहीं भूल पाऊंगा। कंपन तेज होते ही मैं कमरे की खिड़की से बाहर उड़ गया और खुद को एक हरे-भरे घाटी के ऊपर उड़ता हुआ पाया, जहाँ घर बेतरतीब ढंग से बिखरे हुए थे। मुझे पता था कि यह एक प्राचीन गाँव था, हालाँकि मुझे यह नहीं पता कि वह कहाँ था। छतें फूस की बनी हुई थीं। मुझे ऐसा गहरा अहसास हुआ कि मैं उस जगह को देख रहा हूँ जहाँ मैं कभी रहा था। फिर मैं खिड़की से वापस अपने बिस्तर पर आ गया, और मुझे वही अनुभव दोबारा हुआ।
कंपन की तीव्रता के कारण वह स्मृति मेरे मन में बस गई। अगली सुबह, मुझे एहसास हुआ कि शायद मैंने अपने पूर्वज जीवन की कोई घटना अनुभव की थी, लेकिन सत्रों के दौरान नहीं, बल्कि नींद में अपने आप। इसलिए, सम्मोहन चिकित्सा मेरे लिए "काम कर गई", लेकिन सक्रिय सत्रों के दौरान मैं शायद इसका विरोध कर रहा था।

[illegible]

[illegible] 2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

दूसरी प्रतिभागी भी कार्यशाला में शामिल हुई थी और उसे पिछले जन्म की कोई यादें नहीं थीं, लेकिन उसने भी धैर्य बनाए रखा। उस रात उसे कई सपने आए। उसने बताया, “जागने पर मुझे पूरी तरह समझ आ गया कि मुझे अपने जीवन में क्या करना है। यह स्पष्टता पाकर मैं बहुत खुश थी। मुझे लगता है कि स्वप्न अवस्था में संवाद करना मेरे लिए सबसे आसान होता है। अब मेरे पास उन सपनों की व्याख्या करने की क्षमता है।” उस दिन की कार्यशालाओं में ध्यान लगाना पहले तो व्यर्थ लग रहा था, लेकिन उसी रात उसे ऐसे सपने आए जिन्होंने उसके जीवन के पूरे उद्देश्य को स्पष्ट कर दिया। यह कितना अद्भुत उपहार है! अगली कहानी में, होरेस वैचारिक समझ तक पहुँचने का एक और संभावित तरीका प्रस्तुत करते हैं। मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि यदि संभव हो, तो उनके द्वारा वर्णित अभ्यास में शारीरिक रूप से भाग लें, क्योंकि ऐसा करने से बहुआयामी ब्रह्मांड में पुनर्जन्म कैसे हो सकता है, इसकी सहज समझ प्राप्त होती है।

समतल भूमि के निवासी।
मैं एक सैद्धांतिक भौतिक विज्ञानी हूँ और मैंने 1968 में येल विश्वविद्यालय से पीएचडी की उपाधि प्राप्त की थी। जिस समय मैंने आपकी पुस्तक "मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स" पढ़ी, उसी समय मैं उच्च आयामों पर सैद्धांतिक भौतिकी के कई शोधपत्र भी पढ़ रहा था। कुछ भौतिक विज्ञानी अब उच्च भौतिक आयामों के प्रमाणों की खोज कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, वे यह देखकर चौथे स्थानिक आयाम के अस्तित्व का परीक्षण कर सकते हैं कि क्या बहुत कम दूरी पर गुरुत्वाकर्षण बल व्युत्क्रम वर्ग नियम के बजाय व्युत्क्रम घन नियम में परिवर्तित होते हैं। यह अभी भी एक अनुमान मात्र है, लेकिन पुनर्जन्म को भौतिक रूप से सहज क्रियाविधि प्रदान करने के आपके कार्य के लिए इसकी प्रासंगिकता हो सकती है।
अपनी बात समझाने के लिए, मैं उन्नीसवीं सदी के लेखक ए. एबॉट के विचारों का सहारा लेता हूँ, जिन्होंने 'फ्लैटलैंड' नामक पुस्तक लिखी थी। उस पुस्तक में, एबॉट ने वर्णन किया है कि दो-आयामी प्राणी होना कैसा होगा, और ऐसा प्राणी किस प्रकार एक विचित्र तीसरे आयाम का अनुभव करेगा। इस दृष्टिकोण से, हाथ के मॉडल पर विचार करें। अपना हाथ लें और उंगलियों के

सिरों को एक समतल सतह पर रखें (पर्याप्त बड़ी समतल सतह को "फ्लैटलैंडर्स का ब्रह्मांड" माना जा सकता है)। अब, मान लीजिए कि आपकी उंगलियों के सिरे फ्लैटलैंडर्स के एक समूह की भौतिक अभिव्यक्ति का प्रतिनिधित्व करते हैं। उनके बीच की बातचीत फ्लैटलैंडर्स की दुनिया (समतल सतह) पर आपकी उंगलियों के सिरों के एक-दूसरे के करीब आने के अनुरूप होगी। मैं प्रत्येक फ्लैटलैंडर की आत्मा को पूरी उंगली के रूप में देखता हूँ। एक फ्लैटलैंडर के लिए, उंगली उसके "भौतिक" दो-आयामी स्वरूप की एक उच्चतर त्रि-आयामी अभिव्यक्ति की तरह होगी।
जब भौतिक द्वि-आयामी फ्लैटलैंडर की मृत्यु होती है तो क्या होता है? अपनी उंगली को समतल सतह से उठाएं, जिससे त्रि-आयामी आत्मा का द्वि-आयामी स्वरूप पीछे छूट जाता है। समय बीतने के साथ, वही उंगली (आत्मा) वापस समतल की ओर मुड़ जाती है और एक अलग स्थान पर स्थापित हो जाती है। आत्मा (तृतीय आयाम) एक अन्य द्वि-आयामी फ्लैटलैंडर शरीर में पुनर्जन्म लेती है। त्रि- आयामी हाथ की अनेक उंगलियां उन अनेक आत्माओं के समान हो जाती हैं जो एक द्वि-आयामी जीवन से दूसरे द्वि-आयामी जीवन में एक-दूसरे से जुड़ी हुई प्रतीत होती हैं।
मैंने पाया है कि यह प्रदर्शन लोगों को पुनर्जन्म की प्रक्रिया के बारे में कहीं अधिक स्पष्ट सहज ज्ञान प्रदान करता है। यह ईएसपी, मीडियमशिप, पूर्वज्ञान और अलौकिक घटनाओं की संपूर्ण श्रृंखला के काम करने के तरीके की एक संभावित भौतिक व्याख्या भी देता है। अब भौतिकविदों को बस इस परिकल्पित "तीसरे स्थानिक आयाम" (या हमारे लिए चौथे स्थानिक आयाम) के
लिए प्रायोगिक प्रमाण खोजने की आवश्यकता है।
होरेस क्रेटर

यह अलौकिक घटनाओं के संभावित तंत्रों का एक बहुत ही दिलचस्प मॉडल है, और यह दर्शाता है कि कैसे भौतिकी एक दिन पुनर्जन्म के रहस्य और आत्मा की यात्रा को समझाने में सक्षम हो सकती है।
भौतिक विज्ञानी हमारे युग के रहस्यवादी बन गए हैं, जो चमत्कारों और विज्ञान के बीच सेतु का काम करते हैं। मुझे महान भौतिक विज्ञानी अल्बर्ट आइंस्टीन के शब्द याद आते हैं:

मनुष्य उस संपूर्ण ब्रह्मांड का एक हिस्सा है, जो समय और स्थान में सीमित है। वह अपने विचारों और भावनाओं में स्वयं को बाकी सब से अलग अनुभव करता है... एक प्रकार का उसकी चेतना का भ्रम। यह भ्रम हमारे लिए एक कारागार है, जो हमें हमारी व्यक्तिगत इच्छाओं और केवल अपने निकटतम कुछ लोगों के प्रति स्नेह तक ही सीमित रखता है। हमारा कर्तव्य है कि हम अपनी करुणा के दायरे को बढ़ाकर, सभी जीवित प्राणियों और संपूर्ण प्रकृति को अपनाकर, इस कारागार से स्वयं को मुक्त करें।

हम अपने दैवीय स्वरूप को समझने के लिए भौतिकी और रसायन विज्ञान जैसे वैज्ञानिक सिद्धांतों का उपयोग कर सकते हैं, ठीक वैसे ही जैसे होरेस ने बड़ी खूबसूरती से किया है। उदाहरण के लिए, मैं अपनी कार्यशालाओं में अक्सर बर्फ के टुकड़ों के रूपक का प्रयोग मानव स्वभाव और शरीर, मन और आत्मा के बीच के संबंध को समझाने के लिए करता हूँ।
कल्पना कीजिए कि ठंडे पानी में तैरते बर्फ के टुकड़ों में चेतना होती। एक ट्रे से दूसरी ट्रे में रखे बर्फ के टुकड़ों को लेकर चर्चाएँ होतीं: “हमारे किनारे तुम्हारे किनारों से ज़्यादा तीखे हैं,” या “हम बर्फ के टुकड़े तुम्हारे टुकड़ों से ज़्यादा साफ़ और सममित हैं।” अंततः, ये चर्चाएँ बहसों में बदल जातीं, फिर युद्ध तक, और पृथ्वी पर जीवन के समान कुछ होता। लेकिन हम जानते हैं कि अगर हम पानी को गर्म करें, तो सारे बर्फ के टुकड़े पिघल जाएँगे। हर ट्रे का हर बर्फ का टुकड़ा एक ही होता: पानी।
जल को हमेशा से आत्मा का प्रतीक माना जाता रहा है। बर्फ के टुकड़ों का वास्तव में कभी कोई स्वतंत्र अस्तित्व नहीं था। वे जल से उत्पन्न हुए और गर्म होने पर उसमें विलीन हो गए। बर्फ के टुकड़े का सार वास्तव में H2O अणु था, जो धीमी गति से कंपन कर रहा था। जैसे-जैसे ऊष्मा बढ़ती गई, कंपन की गति तेज होती गई और बर्फ के टुकड़े पिघल गए। इस पूरे समय उनका अस्तित्व एक भ्रम था। वे बस H2O अणु थे, बस जल थे, शुरू से ही।
पानी को लगातार गर्म करते रहने से क्या होता है? अंततः, यह भी गायब हो जाता है। सब कुछ भाप बन जाता है, अदृश्य—पर खाली नहीं। H2O अणु अभी भी मौजूद है, लेकिन अब यह बहुत तीव्र गति से कंपन कर रहा है। यह केवल अणु के रूपांतरण से भाप बन जाता है। हम यह जानते हैं क्योंकि यदि आप भाप को संघनित या ठंडा करते हैं, तो यह वापस पानी में बदल जाती है। यदि आप पानी को ठंडा

हूँ कि हम आध्यात्मिक प्राणी हैं जिनका मूल तत्व प्रेम, सहानुभूति, दया, करुणा और परोपकार है। ये वे कर्म और मनोभाव हैं जो हमारे ऊर्जा स्तर को बढ़ाते हैं, हमारी चेतना को ऊपर उठाते हैं और हमें उस घर में लौटने में सक्षम बनाते हैं जहाँ सब कुछ एक है और सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है।

एक बार, जब मैं बर्फ के टुकड़ों, पानी और भाप के रूपक को समझा रहा था, तब मैं मंच पर रखी कुर्सी पर बैठकर श्रोताओं से बात कर रहा था। उसी क्षण मुझे एहसास हुआ कि कुर्सी पर बैठना उन बर्फ के टुकड़ों के विचार से जुड़ा हुआ है। पृथ्वी पर, कुर्सी मेरे लिए ठोस थी। मुझे भरोसा था कि वह मेरा भार संभाल लेगी, मैं उस पर बैठा, उठा, फिर बैठा। लेकिन मुझे यह भी पता था कि एक अन्य स्तर पर, कुर्सी अणुओं से बनी थी: कुछ अणु कपड़े का निर्माण करते थे, कुछ लकड़ी का, इत्यादि। इन अणुओं को उनकी घटक ऊर्जाओं में भी विभाजित किया जा सकता था। इसलिए, यद्यपि कुर्सी ठोस थी और मेरा भार संभाल रही थी, वह अणुओं, परमाणुओं, नाभिकों, उप-परमाणु कणों और उससे भी छोटे कणों से बनी थी — और अंततः, निश्चित रूप से, ऊर्जा से। यह कितना अद्भुत है कि एक ऐसी वस्तु जिसे मैं छू सकता हूँ और जिस पर बैठ सकता हूँ, वास्तव में शुद्ध ऊर्जा है। यदि इसका पूरी तरह और कुशलता से उपयोग किया जाए, तो यह संभवतः ग्रह को ऊर्जा प्रदान कर सकती है।
हम भी इस कुर्सी की तरह हैं: हम भौतिक हैं, लेकिन हम शुद्ध ऊर्जा हैं। इसलिए जब हम कहते हैं कि हम आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करने वाले मनुष्य नहीं हैं, बल्कि मानवीय अनुभव प्राप्त करने वाले आध्यात्मिक प्राणी हैं, तो वास्तव में ये दोनों बातें एक ही समय में घटित हो रही हैं। हमारा केवल एक छोटा सा हिस्सा शरीर में है; हमारा अधिकांश भाग शरीर से बाहर है। चेतना मस्तिष्क या शरीर से सीमित नहीं है, बल्कि उनसे परे है। ठीक बर्फ के टुकड़ों, पानी, भाप और भाप से परे की अवस्था की तरह, हम एक ही समय में भौतिक जगत, आध्यात्मिक जगत, उससे परे के जगत और फिर प्रकाश जगत और उन अन्य जगतों में विद्यमान हैं जिनकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते।
उन सभी सौर मंडलों, तारामंडलों, आकाशगंगाओं और ब्रह्मांडों के बारे में सोचें, जिनके बारे में ब्रह्मांड विज्ञानी हमें बताते हैं कि वे निरंतर निर्मित हो रहे हैं। ये असीमित हैं और हमारी समझ से परे विशाल हैं, फिर भी ये तो बस शुरुआत हैं। इसके अलावा, गैर-भौतिक आयाम, ऊर्जावान आयाम और ऐसे

आयाम भी हैं जो हमारी कल्पना से परे हैं। यह वास्तव में मन को चकित कर देता है और हमें इस अवधारणा की याद दिलाता है कि हम मनुष्य हैं और फिर भी हम ऊर्जा हैं।
यह हमारे स्वभाव और ईश्वर के स्वभाव की एक झलक है। जब आप इस तरह से सोचते हैं, तो कुछ ऐसा होना चाहिए जो बाकी सब चीजों से पहले मौजूद था: कुछ ऐसा जिसका कोई कारण नहीं था, जिसका कोई पूर्व उदाहरण नहीं था। जब हमारे पास कुर्सी या बर्फ का टुकड़ा होता है, तो उसका एक कारण होता है, एक पूर्व उदाहरण होता है। पानी का अणु था, या वह पानी जो जमने से पहले मौजूद था। कुर्सी बनने से पहले पेड़-पौधे मौजूद थे, और वे पेड़-पौधे भी अपने पूर्व रूप में मौजूद थे, शायद बीजों के रूप में। लेकिन कुछ ऐसा है जिसका कोई पूर्व उदाहरण नहीं है, जो हमेशा से मौजूद है, जो हमारी समझ से परे है, जिसका कभी निर्माण नहीं हुआ, जो कभी लुप्त नहीं होता। बाकी सब कुछ बस ऊर्जा की अलग-अलग अवस्थाएँ हैं, कुर्सी या बर्फ के टुकड़े की तरह—सिवाय इसके। प्राचीन संस्कृतियों में, कुछ लोग इसे ताओ कहते हैं। हम भी यही कहते हैं, "प्रक्रिया पर भरोसा रखो।" इसका अर्थ है ताओ, मार्ग या प्रवाह का अनुसरण करना। शब्दों का महत्व नहीं है; यह एक बुद्धिमान और प्रेममयी बुद्धि की अवधारणा है जो सृष्टि से पहले से विद्यमान है, जो सदा विद्यमान रहेगी, और जिससे सब कुछ उत्पन्न होता है: बर्फ के टुकड़े, पानी और भाप; कुर्सी; हमारा शरीर; हमारा आध्यात्मिक स्वरूप; और उससे परे जो कुछ भी है। यह एक बुद्धिमान, गुप्त और पूर्णतः और निःशर्त प्रेममयी तत्व है जो समस्त सृजित वस्तुओं का आधार है।
इसे समझने से हम उन चीजों को छोड़ पाते हैं जो महत्वपूर्ण नहीं हैं: प्रसिद्धि, सफलता, पहचान, धन, वस्तुएँ। हम इनमें से कुछ भी अपने साथ नहीं ले जाते। हम जो वापस लाते हैं, वे हैं वे सबक जो हमने सीखे और जिनमें महारत हासिल की। हम अपने खुले दिल को वापस लाते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम इन चीजों को अभी पूरी तरह से नहीं समझते हैं। हमारा दिल अपनी गहराई में जानता है। और जैसे-जैसे हम अपने दिल और अंतरात्मा का अनुसरण करते हैं, हम वापस घर लौट आते हैं।

पुनर्जन्म और पूर्व-जन्म प्रतिगमन की अवधारणा केवल भौतिकी तक ही सीमित नहीं है, बल्कि विज्ञान की कई शाखाओं से संबंधित है। अगली कहानी में, सूज़ी

बताती हैं कि उन्होंने शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान के क्षेत्र में इस कार्य को कैसे लागू किया है।

सम्मोहन और गर्भावस्था
मैं गर्भावस्था से पहले और बाद के सत्रों में विशेषज्ञता रखने वाली एक रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट हूं, और आपके 2010 के प्रशिक्षण के लिए ओमेगा इंस्टीट्यूट की मेरी यात्रा का एक कारण अजन्मे बच्चे के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना था।
जिन विषयों पर हमने चर्चा की, उनमें से सबसे रोचक विषय यह था कि हम कैसे अपनी माँ के गर्भ में होने की अवस्था में वापस जा सकते हैं। मैंने स्वयं इसका अनुभव किया है, और मुझे यह न केवल बहुत रोचक लगा, बल्कि इस धरती पर कदम रखने से पहले एक छोटे से बच्चे की भावनाओं को महसूस करना भी उतना ही भावुक कर देने वाला था।
पिछले कुछ महीनों में, प्रशिक्षण समाप्त होने के बाद से, मैंने दस ऐसी महिलाओं को देखा है जिनके बच्चे ब्रीच पोजीशन में थे। सभी लगभग पैंतीस से अड़तीस सप्ताह की गर्भवती थीं और अपने बच्चों को सही पोजीशन में लाने के लिए हर संभव प्रयास कर रही थीं। उनके पैरों पर काम करते हुए, मैंने उन्हें एक कल्पना के बारे में बताया जो मैंने उनके अजन्मे बच्चे से जुड़ने में मदद करने के लिए बनाई थी। इसकी शुरुआत इस तरह होती है कि वे अपने मन में गर्भाशय में प्रवेश करती हैं, जहाँ वे बच्चों से बात करती हैं, उन्हें आश्वस्त करती हैं कि सब ठीक है, और सबसे महत्वपूर्ण बात, उन्हें बताती हैं कि माँ उनसे प्यार करती है। महिलाएं कुछ मिनटों तक वहीं रहती हैं और फिर मैं उन्हें वापस लाती हूँ, उनके पैरों पर काम पूरा करती हूँ, और अगर वे सो गई हों तो उन्हें जगा देती हूँ। मुझे आश्चर्य हुआ कि सभी दस बच्चे सही पोजीशन में आ गए, और सभी सामान्य स्थिति में पैदा हुए।
मुझे पता है कि यह महिलाओं का एक छोटा सा हिस्सा है, लेकिन अब तक यह 100 प्रतिशत सफल रहा है। इस बारे में एक और दिलचस्प बात यह है कि इनमें से अधिकांश महिलाओं को इस गर्भावस्था से पहले गर्भपात का सामना करना पड़ा था। अगर मैं आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखूँ, तो मैं कहूँगी कि महिलाओं

ने गर्भपात के भावनात्मक आघात से पूरी तरह से उबर नहीं पाई थीं, उनके शरीर में अभी भी कुछ भावनाएँ दबी हुई थीं, और दुख की बात है कि बच्चा उन्हें महसूस कर रहा था।
सुसी गोवर

क्या ये अद्भुत घटनाएँ हैं, या फिर हम अभी तक शिशु के ब्रीच पोजीशन से सामान्य पोजीशन में आने के पीछे के विज्ञान और शरीरक्रिया विज्ञान को नहीं समझ पाए हैं? मैं इतना तो जानती हूँ कि माँ और शिशु के बीच का संवाद गहरा और वास्तविक होता है, यहाँ तक कि प्रसवपूर्व अवधि में भी। सूज़ी गर्भ में बनने वाले इन बहुआयामी बंधनों—इन नन्हे चमत्कारों—को प्रमाणित करने में मदद कर रही हैं।
भले ही हमारा दिमाग इस पुस्तक की कहानियों में वर्णित घटनाओं को पूरी तरह से समझ न पाए, फिर भी यह आवश्यक है कि हम अपने दिमाग को खुला और जिज्ञासु रखें ताकि अनुभव और ज्ञान प्राप्त हो सके, जैसा कि अगली कहानी दर्शाती है।

संशयवाद से हटकर आगे बढ़ना। अप्रैल 2011 में, मैं सिडनी में आपके सेमिनार में शामिल होने के लिए कैनबरा से एक रात पहले बस से गया था। सेमिनार में शामिल होने को लेकर मैं दुविधा में था क्योंकि मुझे इस "न्यू एज" की बातों पर संदेह होने लगा था कि क्या ये सच में सही हैं या नहीं। मैंने सोचा था कि मैं सिर्फ सुबह के सत्र में शामिल होऊंगा, देखूंगा कि कैसा रहता है, और अगर मुझे इसकी सार्थकता का यकीन नहीं हुआ तो दोपहर में डार्लिंग हार्बर में घूम लूंगा।
हालांकि शुरू में मुझे थोड़ा संशय था, लेकिन मेरी मुख्य उम्मीद यही थी कि मैं तंग कपड़े पहनने के डर को कम या खत्म कर सकूं और घुटन की उस भावना से छुटकारा पा सकूं। इन भावनाओं के कारण मुझे पैनिक अटैक आते हैं जो मेरे निजी जीवन और काम दोनों को प्रभावित करते हैं।
सेमिनार में दूसरे अभ्यास सत्र के दौरान, मेरे बगल में बैठी महिला ने मेरी शादी की अंगूठी ली और उसे ऐसा महसूस हुआ जैसे कोई ट्रेन किसी अंधेरे, धुंध भरे, गंदे शहर से गुज़र रही हो। जैसे ही ट्रेन एक सुरंग से

गुज़री, वह एक खूबसूरत हरे-भरे परिदृश्य में पहुँच गई, जहाँ के नज़ारे और चारागाह बेहद सुंदर थे। इससे भी ज़्यादा आश्चर्यजनक बात यह थी कि उसने मेरे सीने में जकड़न और साँस लेने में कठिनाई को महसूस किया। ठीक ऐसा ही मुझे अपने तंग कपड़ों के साथ महसूस होता है।
हालांकि मैं यह तो नहीं कह सकती कि मुझे तुरंत कोई बड़ा फर्क नज़र आया, क्योंकि मैंने ढीले कपड़े पहने थे, लेकिन मुझे बेहद खुशी हुई कि मैं दोपहर के खाने के समय नहीं निकली। घर लौटते समय बस में बैठी मैं सेमिनार में किए गए सभी अभ्यासों के बारे में सोच रही थी। उस रात मुझे सालों बाद सबसे अच्छी नींद आई। काम की चिंताओं के कारण रात के बीच में नींद नहीं खुली। सोने में कोई परेशानी नहीं हुई।
चेरेल

शेरेल के मन में बदलाव आ रहे थे। उसे सालों बाद इतनी अच्छी नींद आ रही थी। अनिद्रा से पीड़ित लोगों के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है। संदेह होना स्वाभाविक है, बशर्ते ये संदेह आपको अपने मन को खोलने और अनुभवों को आत्मसात करने से न रोकें। जो कुछ आप खोज रहे हैं, उसके बारे में अत्यधिक बौद्धिक बहस में न उलझें। किसी बौद्धिक आपत्ति के कारण उसके बारे में पढ़ना, सीखना और विकास करना बंद न करें। हो सकता है आपके प्रश्न का उत्तर कहीं छिपा हो, भले ही आपने उसे अभी तक खोजा न हो। दूसरों की बिना सोचे-समझे राय और निर्णयों को अपने हृदय से किए गए कार्यों और दयालु स्वभाव को प्रभावित न करने दें।
डॉ. हेलेन वामबाक, जो पूर्व जन्मों के विचार को लेकर घोर संशयवादी थीं, ने 1960 के दशक में इस क्षेत्र में एक व्यापक वैज्ञानिक शोध का नेतृत्व किया। उन्होंने पुनर्जन्म के सिद्धांत को गलत साबित करने के इरादे से प्रयोगों की एक श्रृंखला शुरू की, लेकिन उनके परिणाम विपरीत निकले: उन्होंने पाया कि पूर्व जन्म प्रतिगमन के दौरान याद की गई अधिकांश बातें ऐतिहासिक आंकड़ों और अभिलेखों के अनुरूप थीं। 'लाइफ बिफोर लाइफ' और 'रिलीविंग पास्ट लाइव्स' जैसी पुस्तकों में अपने निष्कर्ष प्रकाशित करने के बाद, पूर्व संशयवादी ने निष्कर्ष निकाला, "मैं पुनर्जन्म में विश्वास नहीं करती - मैं इसे जानती हूँ।"

हमारे अतीत और वर्तमान के कष्टों का दायरा बहुत व्यापक है, जिसमें क्लॉस्ट्रोफोबिया और अनिद्रा जैसे हल्के लक्षणों से लेकर गंभीर अवसाद और आत्महत्या के विचार तक शामिल हैं। अगली कहानी इस दायरे के एक छोर के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले एक प्रश्न को दर्शाती है: आत्महत्या के क्या परिणाम होते हैं?

आत्महत्या को समझना।
मैंने अपने कई जन्मों में आत्महत्या करने का प्रयास किया है और इस जन्म में, कर्म के फलस्वरूप, मैंने अपने एक भाई को आत्महत्या के कारण खो दिया। मैंने चिकित्सक बनने से पहले ही अपने कई मित्रों को आत्महत्या का
प्रयास करने से रोका है और मैंने कई आत्महत्या के इच्छुक रोगियों के साथ काम किया है।
ग्रेग अंडरबर्गर

यद्यपि मैंने पिछले अध्याय में आत्महत्या के बारे में संक्षेप में चर्चा की है, मैंने ग्रेग की कहानियों में से इस अंश को यहाँ उद्धृत किया है क्योंकि यह कई अतिरिक्त बिंदुओं को उजागर करता है। ग्रेग ने अपने कई जन्मों में आत्महत्या का प्रयास किया। अंततः, उन्हें एहसास हुआ कि इस पृथ्वी पर बार-बार कक्षाएँ छोड़कर भागना उनकी शिक्षा के लिए लाभकारी नहीं था। उन्होंने अपने जीवन का एक हिस्सा सीख लिया था। लेकिन उन जन्मों में उनके निर्णयों ने उनके प्रियजनों को किस प्रकार प्रभावित किया, इसे पूरी तरह से समझने और महसूस करने के लिए, उन्हें अपने भाई की मृत्यु का प्रत्यक्ष अनुभव करना पड़ा। अब वे स्वयं इसके परिणाम भुगत रहे थे। उनके भाई की असमय मृत्यु अतीत में आत्महत्या करने का कर्मफल नहीं थी और यद्यपि यह निस्संदेह एक कठिन और पीड़ादायक घटना थी, इसने ग्रेग को आत्महत्या के प्रभाव और परिणामों को समझने का एक नया दृष्टिकोण प्रदान किया। दोनों पक्षों से सीख लेने के बाद, ग्रेग अंततः अपने ज्ञान को एकीकृत करने और दूसरों की सहायता करने में इसका उपयोग करने की स्थिति में आ गए।
आप आत्मा को कभी हानि नहीं पहुँचा सकते। सफल आत्महत्या के बाद, आपकी चेतना दूसरी दुनिया में जागृत होती है, और उसे पता चलता है कि वह अक्षुण्ण है और

शरीर में अवतरित न हों, और वहाँ हम उन अन्य आत्माओं की सहायता के लिए कार्य करते रहेंगे जिनसे हम युगों से जुड़े हुए हैं।
इस बात की चिंता न करें कि अपनी शिक्षा पूरी करने में आपको कितने सहस्राब्दियाँ लगेंगी। यदि आप दयालु, प्रेमपूर्ण, स्वार्थहीन और हिंसक व्यक्ति बनने की दिशा में प्रगति कर रहे हैं, तो आप सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। गति से अधिक महत्वपूर्ण दिशा है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह आपका पहला जीवन है या अंतिम, या आपको अभी कई और जीवन जीने हैं। केवल अंत ही मायने रखता है।
निःसंदेह, शरीर को हानि पहुँचाने या जान से मारने का कृत्य केवल स्वयं तक ही सीमित नहीं है। इतिहास ऐसे उदाहरणों से भरा पड़ा है कि कैसे हमने एक-दूसरे को चोट पहुँचाकर अज्ञानता, घृणा और हिंसा को बढ़ावा दिया है। लेकिन ये उदाहरण हमें सीखने के लिए एक महत्वपूर्ण विरासत प्रदान करते हैं और इनके सबक अमूल्य हैं, जैसा कि अगली कहानी खूबसूरती से दर्शाती है।

पूर्वी रंगमंच
मैंने पहली बार 1990 के दशक के अंत में यहूदी पुस्तक मेले में आपकी कार्यशाला में भाग लिया था, और फिर कुछ साल पहले सेंट लुइस में भी। बचपन से ही मुझे अलग-अलग समय के इतिहास की "तस्वीरें" दिखाई देती रही हैं। चाहे स्कूल में इतिहास की कक्षाओं में पढ़ना हो या सुनना हो या फिल्में देखना हो, मुझे कभी-कभी चित्रित घटनाएं बहुत नाटकीय रूप से अनुभव होती थीं, मानो मैं सचमुच वहीं मौजूद हूं और अपने आसपास की उन चीजों को देख, सुन, सूंघ और महसूस कर रहा हूं। एक पूर्व जन्म का अनुभव विशेष रूप से द्वितीय विश्व युद्ध में पूर्वी मोर्चे पर दुखद रूप से समाप्त हुआ और कई साल पहले तक मेरे लिए बहुत परेशान करने वाला रहा।
मैं इस बात को पहले ही स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि यद्यपि मेरा पालन-पोषण यहूदी रीति-रिवाजों के अनुसार नहीं हुआ, फिर भी मेरे पूर्वज यूरोपीय, मूल अमेरिकी और कुछ यहूदी वंश के थे। मुझे यहूदी धर्म के बारे में बहुत कम या बिल्कुल भी जानकारी नहीं थी। नब्बे के दशक के मध्य में, मैं अनजाने में यहूदी धर्म की ओर आकर्षित होने लगा, यहूदी समुदाय में पूरी तरह घुलमिल गया और आराधनालय जाने लगा। मैंने हिब्रू

विश्वविद्यालय द्वारा संचालित यहूदी अध्ययन का दो वर्षीय अतिरिक्त पाठ्यक्रम भी शुरू किया और हिब्रू भाषा का अध्ययन करने लगा। उसी समय, मैंने एक चिकित्सक से परामर्श लिया और उनसे सम्मोहन करने का अनुरोध किया ताकि वे उन यादों के बारे में और अधिक जान सकें जो मुझे प्रतीत होती थीं।
उस पल से, मैंने अपनी यादों के चित्र बनाना शुरू किया। मुझे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि वे एक कहानी के हिस्से लग रहे थे जिन्हें क्रम से जोड़ा जा सकता था, क्योंकि हर याद में मेरी उम्र एक जैसी थी। यह कितना भी कठिन क्यों न हो, मैंने खुद को और अधिक याद करने दिया और जो कुछ भी याद आया, उसका विवरण लिख डाला। यही मेरी कहानी है।
उस दौर में, मेरा जन्म 1920 के दशक के उत्तरार्ध में पूर्वी यूरोप में, प्राग के पास, एक अच्छे और दिलचस्प परिवार में हुआ था। मेरा एक भाई था जो मुझसे लगभग दो साल बड़ा था, और एक बहन थी जो मुझसे तीन साल से थोड़ी बड़ी थी। मेरी माँ का संबंध पोलिश शासक परिवार से था; मेरे पिता उस समय के इज़राइल में यहूदी प्रतिरोध आंदोलन के लिए काम करते थे। चूंकि वे दोनों यूरोप में शांति स्थापित करने के लिए घटनाओं की रिपोर्टिंग कर रहे थे, इसलिए उनके बीच स्वाभाविक आकर्षण था। शायद आप कह सकते हैं कि उस समय में उनका अंतरधार्मिक विवाह नहीं होना चाहिए था। लेकिन जैसा कि मेरे पिता ने बताया, मेरे यहूदी दादाजी अपने बेटे के भावी दुल्हन के प्रति इरादों के बारे में सुनकर मुस्कुराए और आह भरी। यूरोप की यात्रा के दौरान, अक्सर उन अस्थिर शहरों में जहाँ इतिहास के महत्वपूर्ण मोड़ आ रहे थे, हमारी सामान्य कहानी यह थी कि मेरे पिता रसोई के सामान बेचने वाले एक घुमंतू विक्रेता थे। लेकिन मैंने कभी कोई बर्तन या कड़ाही नहीं देखी, केवल कागजों से भरा एक चमड़े का ब्रीफकेस देखा जिसमें बहुत सारी टाइपिंग की हुई थी।
उसी समय, लगभग दो साल की बच्ची के रूप में, मैं दक्षिणी पोलैंड में एक फार्महाउस गई थी, जहाँ से उत्तर की ओर घाटी का सुंदर दृश्य दिखाई देता था। मैं फर्श पर बिछे कालीन पर झपकी ले रही थी और नींद से जाग उठी। तभी मुझे एक बच्चे के रोने की दबी हुई आवाज़ सुनाई दी। मैं खिड़की के पास गई और लकड़ी के एक बक्से पर चढ़ गई। मैंने देखा कि मेरी माँ और एक छोटी चचेरी बहन एक खंभे पर बंधी जालीदार कपड़े सुखाने की रस्सी से कपड़े उतार

रही थीं। संकरे खुले मैदान के किनारे पर ऊँचे-ऊँचे चीड़ और चीड़ के पेड़ों के पत्ते खड़खड़ा रहे थे। बहुत तेज़ हवा चल रही थी। मैंने कपड़ों से भरी टोकरी देखी और मुझे चिंता हुई कि कहीं बच्चा उसमें न हो। मैंने आवाज़ लगाने की कोशिश की, लेकिन हवा इतनी तेज़ थी कि मेरी साँस रुक गई। जब मैंने घाटी की ओर देखा, तो मुझे गलत दिशा से आते हुए काले बादल दिखाई दिए। हवा में डर की एक धुंधली सी गंध फैली हुई थी, जो अच्छी नहीं थी। तब मुझे पता नहीं था, लेकिन यह आने वाले खतरे का संकेत था। (मुझे लगता है कि खुशी, डर, गुस्सा आदि जैसी भावनाएं आणविक स्तर पर हवा में मौजूद होती हैं और छोटे बच्चों के लिए काफी खुलासा करने वाली होती हैं, जो खतरे या सुरक्षा की भावनाओं से पूरी तरह वाकिफ होते हैं।)
सन् 1930 के दशक की शुरुआत में, जब मैं छोटी बच्ची थी और मध्य यूरोप के एक शहर के पास अपने यहूदी दादा-दादी से मिलने गई थी, तब उस दिन कड़ाके की ठंड पड़ी थी। मैं अपने दादाजी से बहुत प्यार करती थी। वे बहुत बुद्धिमान और दयालु थे, और कई भाषाएँ बोलते थे। हम एक बर्फीली, जमी हुई सड़क पार कर रहे थे, तभी मैंने एक फलदार पेड़ देखा। मैं लगभग तीन साल की थी, और जब हम उस ठंडे मेहराब से गुज़रे, तो मैंने उनसे पूछा कि क्या वह पेड़ ज़िंदा रहेगा? ऊँचे, ठंडे शहर में सड़क के बीचोंबीच वह पेड़ मुझे अजीब लग रहा था। उन्होंने कहा, "अगर भगवान चाहे तो।" तभी मेहराब से एक तेज़ हवा गुज़री और मुझे डर लग गया।
मेरे दादा-दादी के लिए समय बहुत कठिन था। जब भी हम उनसे मिलने जाते, मेरी माँ उनके लिए खाना ले जातीं; मतलब, जो भी थोड़ा-बहुत सामान वह अपनी बहन के खेत से लादकर ला सकती थीं, ले जातीं। एक बार, उन्होंने "गलती से" दादी के लिए एक सुंदर रूसी बुनाई वाला स्कार्फ वहीं छोड़ दिया। दादी का नाम लीसा था, लेकिन एक बार जब हम उनसे मिलने गए थे, तो मैंने एक रात दादाजी को उन्हें बड़े प्यार से पुकारते हुए सुना, "लीसा, अपने बाल खोल दो।"
कुछ समय तक, मेरी माँ हम तीनों बच्चों को लेकर ट्रेन से पिताजी से मिलने जाया करती थीं, जो व्यापार के सिलसिले में यूरोप के अलग-अलग शहरों में यात्रा करते थे। पिताजी उन्हें देखकर हमेशा खुश होते थे। लेकिन जैसे- जैसे हालात बिगड़ते गए, वह केवल मुझे ही ले जा पाती थीं, शायद मेरी सुरक्षा के लिए। एक बार हम उत्तर-पश्चिमी यूरोप में—शायद बर्लिन में— एक हट्टे-कट्टे व्यापारी से मिले। हमारे पास कोई बेबीसिटर नहीं था,

इसलिए मुझे भी साथ जाने की अनुमति मिल गई, बशर्ते मैं अच्छा व्यवहार करूँ। मैं लगभग हमेशा अच्छा व्यवहार करती थी, सिवाय तब जब मैं अपने बड़े भाई को चिढ़ाती थी। मैं अपनी बहन और उसे बहुत प्यार करती थी। मैं जानबूझकर पीटर का नाम गलत बोलती थी, उसे पैटर कहती थी, जिसका अर्थ है "पिता", क्योंकि वह हमेशा हमारे पिताजी की नकल करने की कोशिश करता था। माँ को छोड़कर, हम सभी के अलग-अलग नाम थे, खासकर यहूदी विरासत को छिपाने के लिए। मेरा नाम अन्ना शोशन्ना था, जिसका अर्थ है अन्ना रोज़। कभी-कभी मैं कहती थी, "अन्ना श्श-अन्ना," और मैं इसे अन्ना-“ग्राम” (मेरा एक छोटा सा माप) समझती थी। मुझे शब्दों के साथ खेलना बहुत पसंद था।
मेरे कुछ दिन प्राग के पास एक रिहायशी इलाके में बीते, ज़्यादातर माँ के परिवार के पास। मुझे कारों के पीछे की ओर खुलने वाले दरवाज़े और बदबूदार धुएँ याद हैं। एक बार खेत में, जब मैंने सड़क पर रंग-बिरंगी मुर्गियों को देखते हुए ऊपर देखा, तो मैंने परिवार के बड़े, मिलनसार घोड़े को आते हुए देखा, जिस पर काम के कपड़े पहने एक बुज़ुर्ग व्यक्ति बैठा था। वह एक अच्छा समय था। वह नए और पुराने का दौर था, जिसमें घोड़े से चलने वाली गाड़ियाँ और नई कारें थीं। कपड़े सुंदर थे। लोग प्रथम विश्व युद्ध से उबरना शुरू कर रहे थे।
हालांकि, शाम को मेरे सभी रिश्तेदार इकट्ठा होकर रेडियो की घोषणाएँ सुनते थे। ये घोषणाएँ बड़ी बेचैनी से सुनी जाती थीं; कोई बोलता नहीं था। कुछ लोग आगे झुककर बैठे रहते थे, कुछ हाथ बाँधकर खड़े रहते थे। मेरी पसंदीदा चाची एक सुंदर फूलों वाली प्रिंटेड ड्रेस पहनती थीं। मुझे कुछ घोषणाएँ, कभी-कभी बजने वाला सुंदर संगीत और रेडियो को रेडियो पर ट्यून करते समय आने वाली 'ईईई' की आवाज़ें याद हैं।
उन वर्षों के दौरान, लगभग आठ वर्ष की आयु में, मैं एम्स्टर्डम में स्कूल गया था। लेकिन एक दिन हम जल्दबाजी में एम्स्टर्डम से निकल पड़े, पहले चाँदनी रात में छोटी ट्यूबों पर बैठकर नहर के किनारे-किनारे चले, और फिर इंजन वाली नाव पर सवार हो गए। मैं एक तंबू के नीचे सो गया और मुझे नाव के किनारे पहुँचने का समय याद नहीं है। एक जगह माँ ने एक युवा सैनिक से पूछा कि क्या वह मेरे साथ सड़क मार्ग से यात्रा कर सकती हैं। सैनिक ने कहा, "नहीं, महोदया।" उन्होंने पूछा कि इसकी अनुमति कब मिलेगी; उसने उत्तर दिया, "आज दोपहर लगभग 4:30 बजे।" मुझे लगता है कि वह खुद को महत्वपूर्ण

और ज्ञानी दिखाना चाहता था। इसी तरह माँ को काफिलों, उनके आकार और समय के बारे में जानकारी मिली। हालाँकि, हवा से उसका कोट खुल गया और उसकी पैंट फूल गई, इसलिए माँ समझ गईं कि वह पिताजी के बिना यात्रा नहीं कर सकतीं, और पिताजी भी इस बात से सहमत थे, खासकर इसलिए क्योंकि उन्होंने कुछ और बातें भी सुनी थीं।
कभी-कभी, शांति और सामान्यता का माहौल होता था। एक बार, हमारा परिवार उत्तर-पूर्वी पोलैंड के एक अभयारण्य में गया। वहाँ एक ऐसी जगह थी जहाँ पेड़ों की सीमा समाप्त हो जाती थी और उसके ऊपर घास और काई उगती थी। उस क्षेत्र में धूसर ग्रेनाइट के पत्थरों से बना एक छोटा, गोल घर था। उसमें एक दरवाज़ा, एक छोटी खिड़की और एक झाँकने का छेद था। पिताजी ने कहा कि यह नॉर्मन आक्रमणकारियों के ज़माने का था। मौसम सुहाना था, और हम वहीं सोए। परिवार के कुछ काम के लिए यह और भी अच्छा था, जैसे रात और सुबह की ओस से बचाव के लिए खंभे और देवदार की शाखाएँ लाकर छत बनाना। एक सुबह मैं जल्दी उठा और ठंडी झील पर गया। वहाँ एक पुराना लकड़ी का घाट था, और जैसे ही मैंने उस पर कदम रखा, एक चित्तीदार सफेद उल्लू चौंक गया और कुछ देर के लिए मेरे ठीक सामने हवा में मंडराया। उल्लू ने मुझे एडॉल्फ हिटलर को अपनी खुली मोटरकार में खड़े होकर सबको देखते हुए देखने का तरीका याद दिला दिया। मैं उस मोटरकार कार्यक्रम में था, भीड़ के किनारे पर, लेकिन एक ऊँची जगह पर जहाँ से सब कुछ साफ़ दिखाई दे रहा था। एक और समय था जब मैं वह छोटी सुनहरे बालों वाली लड़की थी जिसे श्री हिटलर ने अपने काफिले को रोकते हुए गुलाबों का गुलदस्ता भेंट किया था। मैं सोचती थी कि अगर उन्हें पता चलता कि घुंघराले बालों वाली वह छोटी सुनहरे बालों वाली लड़की यहूदी है तो उन्हें कैसा लगता।
एक पुरानी घटना है, जब मैं लगभग चार साल का था; आखिरी समय में, मेरे सजे- धजे माता-पिता को एक शानदार रेस्टोरेंट में जाना था जहाँ नाच-गाना और ऑर्केस्ट्रा का कार्यक्रम था। कोई बेबीसिटर नहीं था! इसलिए मुझे ही जाना पड़ा। हम रेस्टोरेंट में, ऊँचे फर्श के पीछे की तरफ, श्री हिटलर के पास बैठे थे, जिनके चारों ओर उनके जर्मन मेहमान बैठे थे। उनके ताली बजाने का तरीका अजीब था, हथेलियाँ उंगलियों के पास रखकर वे ताली बजाते थे। उन्हें पसीना आ रहा था, मुँह से लार टपक रही थी और वे हँस रहे थे, साफ तौर पर खूब मजे कर रहे थे। मुझे वे पसंद नहीं आए। वे मुझे मतलबी लगे।

एक शांत सुबह एक अजीब घटना घटी, जब डाकिया साइकिल पर सवार एक युवक एक पत्र लेकर आया। मेरे भाई ने दरवाज़े की घंटी खोली, युवक को एक सिक्का दिया और पत्र मेरी माँ को दिया, जो घर के कपड़े पहने हुए थीं। वह मेज़ पर बैठ गईं और पत्र खोला, लेकिन कुछ ठीक नहीं लगा। यह मेरे यहूदी दादाजी के एक मित्र का पत्र था। उन्होंने लिखा था कि जब दादाजी शतरंज खेलने नहीं आए, तो वह पूछताछ करने गए थे। उन्हें पहले से ही पता था कि दादाजी हिटलर द्वारा ऑस्ट्रिया पर कब्ज़े के खिलाफ खुलकर बोलते और लिखते थे, और नाज़ियों के आने पर मेरी दादी को पूछताछ के लिए ट्रक में ले जाया गया था। उन्होंने मेरे दादाजी को फांसी लगाकर आत्महत्या करते हुए पाया; फिर अपार्टमेंट में मौजूद अन्य लोगों के साथ मिलकर उन्होंने उन्हें नीचे उतारा। उस पत्र को पढ़ने के बाद मेरी माँ की हालत बदल गई। क्या यह सचमुच आत्महत्या थी, या इसे आत्महत्या जैसा दिखाने की कोशिश की गई थी? मुझे नहीं पता।
मुझे याद है कि पिताजी को उत्तरी पोलैंड में एक सराय के पास नौकरी मिल गई थी। उन्हें रसोइया और वेटर के रूप में रखा गया था, और हमारे परिवार को खाना परोसने में मदद करनी थी। हम अधिकारियों की बैठक के बाद उनके लिए रात्रिभोज की व्यवस्था कर रहे थे। पिताजी ने मुझे निर्देश दिया, "जब किसी का गिलास खाली हो जाए, या उन्हें कुछ चाहिए हो, तो तुम जाकर ले आना।" मुझे गुस्सा आ रहा था और मुझे लग रहा था कि ये लोग बुरे और खतरनाक हैं; यह एकमात्र ऐसा समय था जब मैंने अपना आपा खोया या पिताजी ने मुझे डांटा। मैंने गुस्से में कहा, "उन्हें खुद ही ले लेना चाहिए!" पिताजी मेरे पीछे झुके और मेरे कान में धीरे से फुसफुसाए, "क्या तुम हम सबको मरवाना चाहते हो?" इसलिए उस घटना के बाद मैंने मेहमानों की बहुत अच्छी तरह से सेवा की। जब मैं पीछे की रसोई की सीढ़ियों से नीचे उतरा तो ज़मीन पर बर्फ़ पड़ी थी। मुझे इमारत के किनारे से कुछ दबी हुई आवाज़ें सुनाई दीं। मैं देखने गया कि आवाज़ें क्या थीं। दो जवान सैनिक बर्फ़ में गिरे मेरे भाई को बेरहमी से लात मार रहे थे। तीसरा जवान सैनिक इमारत से टिका हुआ सिगरेट का बचा हुआ हिस्सा पी रहा था। वे दोनों उसे पसलियों, पीठ और चेहरे पर लात मार रहे थे। वह अपना बचाव नहीं कर रहा था। बर्फ़ खून से काली हो गई थी; यह चीड़ के पेड़ों की डालियों पर जमी बर्फ़ से बिल्कुल अलग थी, जो मेरे डर से पीछे हटते समय गवाह के रूप में खड़ी थीं। मैं लकड़ी की सीढ़ियों से

टकराकर लड़खड़ा गया और मेरे दाहिने कंधे में चोट लग गई। उसके बाद से, मेरे कंधे में हमेशा दर्द रहता था, मेरा हाथ कुछ हद तक कमज़ोर हो गया था, और लगातार दर्द के कारण थकान होने पर मुझे खांसी आने लगती थी।
हमने अल्टेनहॉस में काम करना बंद कर दिया। पिताजी परिवार को संभालने की कोशिश कर रहे थे, और हमारे माता-पिता दोनों युद्ध में सहयोग कर रहे थे। लेकिन कई लोगों के प्रयासों के बावजूद जर्मनी ने पोलैंड पर कब्ज़ा कर लिया। हम एक चेकपॉइंट वाले कस्बे से गुज़रे, जहाँ हम यात्रियों के लिए बने एक अस्थायी बैरक जैसे घर में रुके। कमांडेंट एक कर्नल थे, एक दयालु व्यक्ति जो चीज़ों को ज़्यादा बारीकी से नहीं देखते थे। वे भी तेज़ी से घट रही घटनाओं में फँसे हुए थे।
एक रात, हम निकल पड़े, ग्रामीण इलाके में घुस गए और नदी किनारे जड़ों के सहारे हाथ पकड़कर आगे बढ़ने लगे। पानी मेरे लिए बहुत ठंडा था। एक आदमी ने मुझे गोद में उठाने की पेशकश की; जब मैं उसकी पीठ पर गर्मी और सहारे के लिए बैठी थी, तो उसने मेरे नन्हे हाथों को कलाई से पकड़कर अपने सामने रखा और दूसरे हाथ से धीरे-धीरे आगे बढ़ने में मदद की। कुछ सैनिक सड़क पर आ गए, इसलिए हम रुक गए, लेकिन हमें कुत्तों के भौंकने और गुर्राने की आवाज़ साफ़ सुनाई दे रही थी। हालांकि, सैनिकों ने कुत्तों की आवाज़ को किसी रैकून या नदी के किसी छोटे जानवर की प्रतिक्रिया समझकर नज़रअंदाज़ कर दिया; शायद वे अंधेरे में जंगल में नहीं जाना चाहते थे, इसलिए वे आगे बढ़ गए।
सुरक्षित होते ही हमने अपनी यात्रा जारी रखी। पहाड़ों और तेज़ बहते पानी की धाराओं के बीच एक ही लय में खट-खट की आवाज़ करते हुए हिलती-डुलती खुली दरवाज़ों वाली मवेशी गाड़ी से उत्तर-पूर्वी पोलैंड या पश्चिमी रूस पहुँचकर, हमें एक नदी के किनारे बन रही बिजली आपूर्ति परियोजना में परिवार के साथ काम करना था। जैसे ही हम एक परिवहन ट्रक में चढ़े, बर्फ़बारी तेज़ होने लगी। प्रत्येक ट्रक पिछले ट्रक के टायरों के निशानों पर आगे बढ़ता था। इंजन की गर्जना हमेशा सुनाई देती थी, और हम आशा करते थे कि यह गर्जना जारी रहे ताकि हम उत्तरी सर्दियों में कहीं फंस न जाएँ।
जब हम पहुँचे, तो पुरुषों और महिलाओं को अलग-अलग बैरकों में रखा गया। हमारी बैरक के एक कोने में एक चूल्हा था, और सामने के दरवाजे के पास

शौचालय की बाल्टी रखी थी। एक दिन, वसंत ऋतु में जब बर्फ पिघल रही थी, मेरी बहन, जो तब लगभग पंद्रह साल की थी, बिखरे बालों के साथ घर आई। वह एक अधिकारी के लिए एक ट्रेलर की सफाई कर रही थी। मेरे माता-पिता पहले हमेशा एकमत रहते थे, लेकिन इस बार वे यूरोप में कहीं भी रहने या अपने उद्देश्य के लिए लड़ने के बारे में खुलकर बहस कर रहे थे। अंत में हमने तय किया कि हम रेलगाड़ी से निकलने की कोशिश करेंगे, दक्षिण की ओर और फिर पूर्व की ओर पूर्वी रूस या चीन जाएँगे। हम सभी ने अपने सबसे अच्छे कपड़े पहने, केवल एक छोटा सा पिकनिक बैग लेकर, और रेलवे स्टेशन गए, जो पटरियों के बगल में एक इमारत थी। मेरे भाई ने अपने चेहरे पर पड़े उस निशान को छिपाने के लिए टोपी पहनी थी जो उसे जेल में पिटाई के कारण लगा था। मुझे उस पर बहुत दया आई और काश उसे चोट न लगी होती। हम पाँचों छुट्टी के दिन सबसे अच्छे कपड़े पहने हुए थे।
जब मैंने कॉर्पोरल ट्रेनमास्टर को देखा, तो उसके होंठ लगभग मुस्कुरा रहे थे, आँखें गहरी थीं। मुझे उस पर भरोसा नहीं था, लेकिन मैं जानता था कि वही हमारी आखिरी उम्मीद है। हमें केवल मवेशी गाड़ी में ही यात्रा मिल सकती थी, हालाँकि उसमें कुछ नरम भूसा था। मुझे फिर से परिचित नीले-हरे पहाड़ दिखाई दिए। ट्रेन का आगे-पीछे हिलना और खट-खट की आवाज़ें सुकून देने वाली थीं। शाम होते-होते मुझे नींद आ गई और मुझे ट्रेन के चलने- फिरने, डिब्बों के जुड़ने और अलग होने का हल्का-फुल्का एहसास था। लेकिन कुछ ठीक नहीं लग रहा था। जब मैं जागा, तो हमारे साथ वाली गाड़ी में ट्रेन के कुछ और लोग थे। वे खाली निगाहों से घूर रहे थे। मवेशी गाड़ी के किनारे की पट्टियों के गलत तरफ से सूरज की रोशनी आ रही थी। हमारे साथ धोखा हुआ था।
दक्षिण और फिर पूर्व की ओर जाने के बजाय, हम दक्षिण की ओर, और दक्षिण की ओर, फिर उत्तर और पश्चिम की ओर एक बंदियों के शिविर में चले गए। जब हम उतरे, तो रेल की पटरियों के किनारे मवेशियों के लिए बने रास्ते थे, जिन पर चलकर हमें एक अधिकारी के पास जाना पड़ा। वह कभी-कभी हाथ से कुछ लोगों को इशारा करता था, लेकिन ज्यादातर यह पहले से ही तय था कि कौन कहाँ जाएगा। मेरी बहन अन्य युवा लड़कियों के साथ एक तरफ उस रास्ते से गई जहाँ से माल ट्रक में लादा जाना था। मेरे पिता और भाई दूसरी तरफ एक खुले, घासविहीन मैदान में गए जो कांटेदार तारों से घिरा हुआ था। मेरी माँ और

मैं एक अलग रास्ते से गए। मैंने अपने पिता, बहन या भाई को फिर कभी नहीं देखा।
मैं और मेरी माँ कुछ अन्य महिलाओं के साथ बैरक में थीं। हमने आम कपड़े पहने हुए थे। मुझे टैटू जैसी कोई बात याद नहीं है। मुझे याद है कि एक दिन एक लंबा, मोटा सार्जेंट अंदर आया और उसने महिलाओं को, मेरी माँ की ओर इशारा किया। वहाँ, हम सबके सामने, मेरी माँ को ज़मीन पर लेटना पड़ा और वह उन पर चढ़ गया। उसने अपना कोट भी नहीं उतारा। मैं लगभग तेरह साल की थी, और मेरा चेहरा गुस्से से लाल हो रहा था। मेरी माँ कभी भी ऐसे घिनौने आदमी के साथ लेटना नहीं चाहेगी! मैं शायद उसकी पीठ पर कूदकर उसे पीटना शुरू कर देती, लेकिन मेरी माँ ने हाथ से इशारा किया, और उसे रोक दिया।
मुझे सब कुछ याद रखना मुश्किल होता जा रहा है। मुझे एक रंगे हुए तहखाने के कमरे में बिना कपड़ों के छोड़ दिया गया था। ठंड थी, लेकिन मुझे उसकी आदत पड़ गई थी। मुझे खाना-पानी नहीं दिया गया। कभी-कभी, दरवाजे की एक छोटी सी खिड़की अचानक खुल जाती थी; एक औरत मुझे देखती और फिर उसे ज़ोर से बंद कर देती। पाइप रंगे हुए थे, सभी हल्के सफेद या पीले रंग के। छत में एक सादा बल्ब लगा था। मुझे लगता है कि मेरी रंग देखने की क्षमता खत्म हो गई थी। मैं उस ऊँची खिड़की पर लगी सलाखों को देख सकता था जो छोटे-छोटे क्रॉस का आकार बना रही थीं। मैंने सब कुछ याद करने की कोशिश की, खासकर अपने प्यारे परिवार को। मैं बार-बार उनके बारे में सोचता रहा। मुझे नहीं पता कि मैं वहाँ कितने समय तक रहा। मैं बेहोश हो गया था।
फिर, मुझे स्टेनलेस स्टील की एक घूमने वाली मेज जैसी किसी चीज़ पर लिटाया गया। सफेद लैब कोट पहने लोग मेरी जांच कर रहे थे। मैं मौत के करीब था, लेकिन होश में नहीं था। दर्द था, बहुत दर्द। मुझे लगता है कि उन्होंने मेरे लिवर या आसपास के अन्य अंगों की जांच की और फिर मुझे वापस सिल दिया।
अगले ही पल, मैं अपनी माँ के साथ बैरक में थी। मैं उनकी गोद में सिर रखकर लेटी हुई थी। मुझे ठीक से दिखाई नहीं दे रहा था, लेकिन मैं उनके आसपास की दूसरी महिलाओं को देख पा रही थी। उनमें से एक, उनकी सहेली, पास ही खड़ी थी। माँ ने मुझसे कहा, "मरने से मत डरो।" लेकिन मैं जीना चाहती थी। उन्होंने मेरी मृत्यु को शीघ्र करने के लिए मुझे खाना-पानी देना बंद कर दिया। उनकी सहेली उन्हें सांत्वना दे रही थी।

अगली सुबह, दस बजे के कुछ देर बाद, मैं लाशों के ढेर पर जाग उठा। सुबह की ओस से मुझे थोड़ी सी ताजगी मिली थी, और मुझे एहसास हुआ कि एक गंदा आदमी मुझे टटोल रहा है। उस समय मुझे दो बातें महसूस हुईं: एक, आकाश में सुंदर बादलों के साथ आध्यात्मिक रूप से प्रेममय प्रकाश की ओर यात्रा करना; और, सांसारिक रूप से, मेरा अंतिम संस्कार किया जाना और फिर दूसरों की राख के साथ एक खाई में बने सामूहिक कब्र में डाला जाना। उसके बाद, मुझे केवल अवर्णनीय सुंदरता और प्रेम का ही अहसास हुआ।
कुछ समय बाद, मैंने सांसारिक जीवन में लौटने के दो प्रयास किए: एक में मेरा गर्भ पूर्ण नहीं हो पाया, और दूसरे में मैं जन्म से ही बहरा था और पालने में ही मेरी मृत्यु हो गई। अंततः, मुझे इस जीवन में जन्म लेने की याद आई, एक ऐसा जीवन जिसमें मुझे अपने पिछले जीवन की कई बातें याद हैं। मुझे लगता है कि द्वितीय विश्व युद्ध के बाद यहूदी आत्माओं के लिए पर्याप्त यहूदी घर नहीं थे, इसलिए ईश्वर ने हमें निकटतम संभव घर में भेज दिया; मेरे लिए, वह घर ऐसा था जहाँ मुझे अन्य जन्मों, विशेषकर द्वितीय विश्व युद्ध के पिछले जीवन को याद करने और धीरे-धीरे उन दुखद घटनाओं को स्वीकार करने की प्रेरणा मिलती।
मैंने पुनर्जन्म इसलिए चुना ताकि मैं समाज में कुछ अच्छा कर सकूँ और अपने जीवन को पूर्ण रूप से जी सकूँ। इस जीवन में मुझे गरीबों की सेवा के लिए राज्यपाल पुरस्कार और दो सामुदायिक पुरस्कार मिले हैं, साथ ही शिक्षण सहित कई अन्य सम्मान भी प्राप्त हुए हैं। द्वितीय विश्व युद्ध की भयावह यादें तब शांत हुईं जब मैंने इस जीवन में यहूदी समुदाय का हिस्सा बनने का निर्णय लिया और आधिकारिक तौर पर यहूदी बन गया। तभी मुझे सही लगा, क्योंकि इस जीवन के दूसरे भाग में मैं वही बन गया था जो मुझे बनना था।
अपने बीते जीवन को याद करते हुए, मुझे आश्चर्य होता है कि मैं द्वितीय विश्व युद्ध के नाटकीय घटनाक्रमों का प्रत्यक्षदर्शी बन सका। और, हालांकि मैंने कई जगहों पर खोज की, मैं सोचता रहा कि आखिर मुझे अपने परिवार की कोई तस्वीर क्यों नहीं मिल पा रही थी, जबकि हम अक्सर महत्वपूर्ण घटनाओं में गवाह और भागीदार के रूप में मौजूद रहते थे। फिर एक दिन, मैं टेलीविजन पर हिस्ट्री चैनल देख रहा था; कार्यक्रम था 'गिदोन के जासूस'। उसमें द्वितीय विश्व युद्ध के एजेंटों की एक तस्वीर दिखाई

गई, जिसे हाल ही में मोसाद (इजराइल की विशेष गुप्त सेवा) ने जारी किया था। पृष्ठभूमि में वह व्यक्ति था जो मेरे पिता थे। वे एक एजेंट और जासूस थे। यही कारण था कि मुझे तब तक ऐतिहासिक तस्वीरें नहीं मिल पा रही थीं - जासूस होने के नाते, मेरे माता-पिता तस्वीर खिंचवाना नहीं चाहते थे! वे ज्यादातर कैमरों के पीछे ही रहे। टेलीविजन कार्यक्रम में बताया गया कि मोसाद अपने एजेंटों की तस्वीरें तभी जारी करता है जब उनके सभी ज्ञात परिवार के सदस्य मर चुके होते हैं।
अंततः यह जानकर कि मेरा पूरा परिवार मर चुका है, मैं आगे बढ़ पाई। अतीत से एक बार फिर मुक्ति का अहसास हुआ। मैंने सोचा कि इस जीवन में लंबे समय तक मैं चीजों को अपने पिछले जन्म की बहन की नजरों से देखती रही, क्योंकि उसने अपनी चुनौतियों का सामना किया था। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद, उसने यूरोप की यात्रा की और कभी-कभी पेरिस में रहती थी। फिर, एक साल, उसका एहसास थम गया। मोसाद की तस्वीर देखने के बाद, एक अलग तरह की शांति मिली, क्योंकि मुझे एहसास हुआ कि मेरे सभी जानने और प्यार करने वाले लोग मर चुके हैं और आगे बढ़ चुके हैं।
अब मैं अनेक कारणों से अपने कई जन्मों को याद करता रहता हूँ—विभिन्न प्रकार की चीजों के बारे में अधिक जानने के लिए, ज्ञान और समझ प्राप्त करने के लिए, लेकिन सबसे अधिक ईश्वर और प्रेम के बारे में जानने के लिए। यदि कोई व्यक्ति प्रेम करने और प्रेम पाने के प्रति सजग हो, तो वह सबसे बुरे हालातों से भी उबर सकता है और ठीक हो सकता है। मैं सुंदरता, दयालुता और प्रेम को संजो कर रखता हूँ। ये सब शाश्वत हैं।
कारन बोडेन

करण की सुंदर और मार्मिक कहानी नफरत की भयावहता और प्रेम की आशा को दर्शाती है। इस ग्रह पर शांति लाने की प्रक्रिया में साहस और धैर्य की आवश्यकता होगी। अज्ञान पर विजय पाना कठिन है। फिर भी, यही प्रबुद्ध आत्मा का कार्य है, और इस लक्ष्य की ओर हमें भरपूर सहायता मिलेगी।
जैसा कि मैंने पिछले अध्याय में उल्लेख किया था, भौतिक जगत में जीवन पीड़ा और कष्टों से भरा है। हम इस तथ्य से बच नहीं सकते कि एक दिन हमारे शरीर और हमारे प्रियजनों के शरीर का अंत हो जाएगा, चाहे वह दुर्घटना, बीमारी या किसी अन्य कारण से हो। लेकिन कुछ लोगों की अज्ञानता और हिंसक कृत्यों से

होने वाली अतिरिक्त पीड़ा को टाला जा सकता है। जैसे-जैसे अधिक से अधिक लोग अपने उच्चतर स्वरूप और पृथ्वी पर अपने जीवन के सच्चे उद्देश्य के प्रति जागरूक होते जाएंगे, अपराध, युद्ध और क्रूरता के अन्य अनचाहे कृत्य कम होते जाएंगे और अंततः समाप्त हो जाएंगे। हम अपनी आत्मा के विकास के उस मुकाम पर पहुँच चुके हैं जहाँ हम सभी पूर्वाग्रहों, घृणा, हिंसा और युद्धों को समाप्त करने का निर्णय ले सकते हैं। करण जैसे लोग अपना जीवन इसी उद्देश्य के लिए समर्पित कर रहे हैं। और हम सभी को भी ऐसा ही करना चाहिए।
आध्यात्मिक प्राणी करुणा का मार्ग चुनेंगे, हिंसा का नहीं।

. 9 .

शाश्वत रिश्ते

हम अपने प्रियजनों के साथ बार-बार जन्म लेते हैं, अनगिनत जन्मों में उनका मिलन होता है। हमारे शरीर हर जन्म में बदलते हैं, लेकिन हमारी आत्मा एक ही रहती है। जब हम दूसरे को अपने प्रिय आत्मीय साथी के रूप में पहचान लेते हैं, तो हमारे बीच की दूरी मिट जाती है। हमें सुकून और आराम मिलता है। अकेलापन और निराशा दूर हो जाती है।
हम अपने रिश्तों से सीखते हैं, जो प्रेम देने और प्राप्त करने तथा धैर्य, करुणा और परोपकार का अभ्यास करने के अवसर प्रदान करते हैं। ये रिश्ते एक तरह की परीक्षा भी हैं, जो हमें यह जानने में मदद करते हैं कि हम इन और अन्य पाठों को सीख रहे हैं या नहीं। क्या हम एक-दूसरे के प्रति धैर्यवान और प्रेमपूर्ण हैं, या भयभीत और निराश हैं? हमारे रिश्ते ही इन सवालों के जवाब देते हैं और आध्यात्मिक विकास का मार्ग दिखाते हैं।
निम्नलिखित कहानियाँ हमारे रिश्तों में छिपे अनमोल खजानों को दर्शाती हैं और हमें दिखाती हैं कि हम इन खजानों का लाभ उठाकर अपनी प्रगति को कैसे गति दे सकते हैं। ऐसा करने से हम न केवल स्वयं और अपने प्रियजनों को, बल्कि पृथ्वी पर मौजूद सभी आत्माओं को स्वस्थ कर पाते हैं।
जिनके साथ आपका रिश्ता है, उनकी आत्मा को देखना और उसकी सराहना करना जागरूकता की एक उच्च अवस्था है। केवल उनके बाहरी स्वरूप को देखना एक सीमित और अपूर्ण दृष्टिकोण प्रदान करता है। उनका वर्तमान व्यक्तित्व, उनके वर्तमान भौतिक शरीर की तरह, एक क्षणिक अभिव्यक्ति है। उन्होंने अनेक शरीर और अनेक व्यक्तित्व धारण किए हैं, परन्तु उनकी आत्मा एक ही है, उनका आध्यात्मिक सार एक ही निरंतर है। इस सार को देखें और आप वास्तविक व्यक्ति को देख पाएंगे।

आप सभी प्राणियों के साथ संबंध में हैं। ये संबंध क्षणिक हो सकते हैं, जैसे किसी रेस्तरां में वेटर के साथ, किसी दुकान में सेल्स क्लर्क के साथ, या सड़क पर किसी अन्य ड्राइवर के साथ। इनमें से प्रत्येक ने कई जन्म लिए हैं और इसलिए कई व्यक्तित्व धारण किए हैं। प्रत्येक ने अपने वर्तमान शरीर में अपना शैशवावस्था, बचपन और किशोरावस्था जी है। उन्होंने अपने पिछले और वर्तमान जीवन के सभी तत्वों को वर्तमान क्षण में, यानी आपके साथ संबंध के क्षण में, समाहित किया है। यदि आप उनकी आत्मा की सुंदरता और गहराई, उसके संपूर्ण इतिहास और आध्यात्मिक अनुभवों को समझ और सराह सकते हैं, तो उनके साथ आपका संबंध कहीं अधिक सार्थक और संतुष्टिदायक होगा। आप उनकी आत्मा के साथ संबंध में होंगे।

कांटों का रास्ता।
2002 में लॉस एंजिल्स में आपकी वीकेंड वर्कशॉप में मुझे जो कई तरह के आध्यात्मिक अनुभव हुए, उनसे मुझे उस दिल टूटने के दर्द से उबरने में मदद मिली जिससे मैं बहुत लंबे समय से जूझ रही थी। मैंने तीन अलग-अलग अनुभव देखे, सभी एक ही व्यक्ति के साथ, एक ऐसा व्यक्ति जिसने इस जीवन में मुझसे कहा था, “मैंने किसी के लिए ऐसा महसूस नहीं किया जैसा मैं तुम्हारे लिए करता हूँ। मैं अपने जीवन में किसी और के प्रति इतना सहज या आकर्षित कभी नहीं हुआ। लेकिन तुम्हें यह समझना होगा कि सिर्फ इसलिए कि हम आत्मिक साथी हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि हम शादी करेंगे, क्योंकि हम नहीं करेंगे।”
मैंने जवाब दिया था, "ठीक है, बस तुम्हें यह समझ लेना कि मैं तुम्हारे पास दोबारा नहीं आऊँगी।" उस समय मुझे खुद नहीं पता था कि मैंने ऐसा क्यों कहा, लेकिन मुझे यह बात दिल से कहनी थी।
उस खास सप्ताहांत में, मुझे अपने अतीत के तीन अनुभव हुए। एक में, हम दोनों एक ड्र्यूड के शिष्य थे और हमने हाथ मिलाकर विवाह किया था। लेकिन जब ड्र्यूड की मृत्यु हो गई, तो वह विवाह से भाग गया। दूसरे में, मैं उसका छोटा भाई था। युद्ध पर जाते समय उसने हमारे माता-पिता से वादा किया था कि वह मेरा ख्याल रखेगा। जब हम शहर में दाखिल हुए और दुश्मन सैनिकों ने हम पर हमला किया, तो वह लड़ाई में कूद गया, मुझे द्वार पर अकेला छोड़ दिया,

मैं एक बहुत छोटा और डरा हुआ लड़का था। सबसे पहले मेरी मृत्यु हुई, एक तीर मेरे गले में और एक सीने में लगा। तीसरे जीवन में, मैं एक बार फिर ड्र्यूड का शिष्य था और वह एक योद्धा। वह मेरे पिता के साथ युद्ध पर गया; मैं पेड़ों के रहस्य सीखने के लिए वन में गया। जब मैं लौटा, तो द्वार टूट चुका था, शहर राख हो चुका था और मेरे पिता और मेरी प्रेमिका के रथ दीवारों के बाहर थे। मेरे सभी लोग मर चुके थे। मैंने रथों से घोड़े लिए और सुरक्षा के लिए अगले शहर की ओर चल दिया।
ये तीन ऐसे जीवन थे जिनमें मैंने उसे अपना वही पुराना ढर्रा दोहराते देखा: वह मुझसे बेहद प्यार करता था, लेकिन हमेशा एक टूटे वादे के साथ मुझे अकेला छोड़ जाता था। यह जीवन भी कुछ अलग नहीं था, और मैं जानती थी कि मैं आखिरी बार उसके लिए वापस आई हूँ।
आखिरी बार जब मैं बगीचे में एक क्यारी पर बैठी थी, तो मैंने उसे अपना हाथ पकड़ने के लिए कहा। उसने मेरी ओर देखा और उसे पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाया; वह उसे पकड़ना चाहता था। लेकिन इसके बजाय वह चीखा और कंटीली झाड़ियों में भाग गया, और खरोंच और घावों को इकट्ठा करते हुए, दरांती से रास्ता बनाने की कोशिश करने लगा।
मैं अपने मार्गदर्शक, जो किसी दूसरी दुनिया से आया एक प्राणी था, के साथ बिस्तर पर बैठा था। मैंने उससे पूछा कि जब मैंने उसे बाहर निकलने का रास्ता बताया था, तो वह कांटों से होकर रास्ता बनाने की कोशिश क्यों कर रहा है? मुझे बताया गया, “तुम केवल अपने लिए ही निर्णय ले सकते हो। तुम दूसरों को रास्ता खोजने में मदद करने की पेशकश कर सकते हो, लेकिन यह उनका निर्णय है कि वे तुम्हारी मदद स्वीकार करेंगे या नहीं। तुम उन्हें मजबूर नहीं कर सकते, भले ही तुम सही हो। उनके लिए निर्धारित मार्ग पर चलने का चुनाव उनका अपना होना चाहिए। अगर वे बहुत डरे हुए हैं, तो वे अपनी मर्जी से रास्ता बना लेंगे। तुम इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते, सिवाय उनके और अपने नुकसान पर शोक मनाने के।”
आँसुओं से भीगी आँखों से मैंने नीचे देखा और अपने भीतर एक चिंगारी देखी। “क्या मैं गर्भवती हूँ?” मैंने कहा, और मेरे मार्गदर्शक ने कहा, “यहाँ ही, तुम्हारी दुनिया में नहीं।” मुझे समझ नहीं आया कि यह कैसे संभव है, इसलिए मार्गदर्शक ने समझाया। “तुम्हारे भीतर जो कुछ भी है, वह जन्म लेने की प्रतीक्षा कर रहा है, लेकिन यह तुम्हारा और किसी पुरुष का बच्चा नहीं

है; यह तुम हो, जैसी तुम अपने मार्ग से न भटकने पर बन सकती हो। यही तुम हो जो जन्म लेने की प्रतीक्षा कर रही हो। यह चुनाव तुम्हारा है कि तुम उस बच्चे को गले लगाओ और उसे खिलते-फूलते देखो, या उसे मरने दो, जैसे तुम भी काँटों से अपना रास्ता बनाती हो। यह चुनाव केवल तुम ही कर सकती हो, जैसे केवल तुम्हारा प्रियतम ही कर सकता है।”
मैंने इसे खिलने और बढ़ने देने का फैसला किया। और भले ही मैंने जो रास्ता चुना है, वह कभी-कभी कंटीली झाड़ियों को काटने से भी कठिन लगा हो, मुझे पता है कि मैंने सही चुनाव किया है। मैं अब भी रास्ता भटक जाती हूँ, मैं अब भी भूल जाती हूँ, और गिरने पर मुझे अब भी किसी के सहारे की ज़रूरत होती है, लेकिन मैं किसी को भी अपने करीब न आने देने के बजाय उन मदद के हाथों को थामना ज़्यादा पसंद करती हूँ। ब्रायन और कैरोल, और कार्यशालाओं और पेशेवर प्रशिक्षण समूहों में जिन लोगों से मैं मिली
हूँ, उन सभी ने मुझे मदद का हाथ बढ़ाया है, और मुझे उम्मीद है कि मुझे भी मदद मिली है। इसने मेरे जीवन को समृद्ध किया है, और उम्मीद है कि मैंने
भी किसी न किसी तरह से उन्हें प्रभावित किया है। हम सब इस जीवन में साथ-साथ आगे बढ़ते हैं।
फेथ सुसान

फेथ ने साहस का मार्ग चुना है। नियति हमें निर्णय लेने के बिंदुओं तक ले जाती है, लेकिन फिर हमारी स्वतंत्र इच्छा ही यह तय करती है कि हमें कौन सा मार्ग अपनाना है। उसके प्रेमी ने उसके जितना साहस और बुद्धिमत्ता से चुनाव नहीं किया है।
जन्म से पहले ही आपकी आत्मा आपके आगे के जीवन की दिशा तय कर लेती है। उस जीवन में आपके जीवन के महत्वपूर्ण लोग कौन होंगे और आप उनसे कब मिलेंगे? आप किसे अपना माता-पिता चुनेंगे? क्या आप शिक्षक बनेंगे, कलाकार बनेंगे या कोई और भूमिका निभाएंगे? नियति आपको उन विशेष परिस्थितियों में रखती है; यह तय करती है कि आप किसी खास व्यक्ति से, किसी खास समय पर और शायद किसी खास जगह पर मिलें। जिन लोगों से आपकी मुलाकात होती है, वे अक्सर वे लोग होते हैं जिनके साथ आप पिछले जन्म में रह चुके होते हैं। उनका एक-दूसरे से कर्म संबंध होता है। वे आपके आत्मिक साथी भी हो सकते हैं, जो आपको आध्यात्मिक विकास की ओर आगे बढ़ाते हैं।

एक बार जब आप उनसे मिलते हैं, तो आप अपनी स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करते हैं: क्या आप रुकते हैं? क्या आप चले जाते हैं? क्या आप कांटों और झाड़ियों से अपना रास्ता खुद बनाते हैं, या मदद के लिए बढ़ाए गए हाथ को थाम लेते हैं? आप उन्हें प्यार करने, उनसे दोस्ती करने, उनके साथ काम करने, उनसे शादी करने का चुनाव कर सकते हैं। या आप उन्हें यह कहकर अस्वीकार कर सकते हैं कि वे वैसे नहीं दिखते जैसे आप उन्हें देखना चाहते हैं, या उनका धर्म आपसे अलग है, या वे दुनिया के गलत हिस्से में रहते हैं। ये आपके चुनाव हैं, और इसी तरह आप सीखते हैं। सब कुछ आत्मा के विकास की एक व्यापक योजना का हिस्सा है। ऐसे निर्णय लेने से कई वैकल्पिक भविष्य उत्पन्न होते हैं: उन लोगों के साथ भविष्य, उनके बिना भविष्य, इत्यादि। यहीं पर नियति और स्वतंत्र इच्छाशक्ति आपस में परस्पर क्रिया करती हैं, और यहीं से कहानी दिलचस्प हो जाती है।
उन्नत आत्माएं रास्ता दिखा सकती हैं और मार्ग को रोशन कर सकती हैं, लेकिन वे हमारे लिए निर्णय नहीं ले सकतीं। अंततः, यह मार्ग एक आंतरिक यात्रा है जिसे हम सभी को स्वयं तय करना होता है। फेथ का अंतिम आध्यात्मिक अनुभव बुद्धिमानी से चुनाव करने का एक रूपक था। उनके आध्यात्मिक गुरु ने इस प्रक्रिया की एक प्रभावशाली व्याख्या प्रस्तुत की। फेथ की कहानी पढ़ते ही मुझे वे संदेश याद आ गए जो गुरुओं ने मुझे कैथरीन के माध्यम से दिए थे, जिसका वर्णन मैंने 'कई जन्म, कई गुरु' में किया है। गुरु भी हमारे लिए ऐसे निर्णय नहीं ले सकते। हमें स्वयं सीखना और आध्यात्मिक सीढ़ियों पर चढ़ना होगा। हमें आस्था रखनी होगी।

। युद्ध - बंदी ।
“मुझे पता है ये आ रहा है,” उसने हांफते हुए कहा, उसके चेहरे पर खौफ साफ दिख रहा था। “ये अब और करीब आ रहा है। मुझे धमाकों की आवाज सुनाई दे रही है।” उसका जबड़ा अकड़ा हुआ था, सांसें तेज चल रही थीं, चेहरा सिकुड़ा हुआ था। “दिक्कत ये है कि मुझे कुछ दिखाई नहीं दे रहा। हम खाइयों के ऊपर से कुछ नहीं देख सकते।” उसकी आवाज और भी तनावपूर्ण हो गई; वो साफ तौर पर घबरा रहा था, दहशत बढ़ती जा रही थी। मैं समझ गया कि मुझे जल्दी से कुछ करना होगा, इससे पहले कि ये अनुभव उसे पूरी तरह से जकड़ ले।

मैंने कोमल स्वर में कहा, "चलिए एक पुराने, खुशहाल समय में लौटते हैं, उस समय में जब ये विस्फोट शुरू नहीं हुए थे।"
जॉन ने गहरी सांस ली और छोड़ी, कुर्सी पर बैठते ही उसके चेहरे का गंभीर भाव धीरे-धीरे गायब हो गया। हालांकि उसका शरीर इक्कीसवीं सदी में ऑस्टिन, टेक्सास स्थित मेरे मनोचिकित्सा कार्यालय में था, लेकिन उसका मन चेतना की एक असाधारण अवस्था में था, और उसकी जागरूकता लगभग सौ साल पहले बवेरिया में कहीं थी, मानो वह अपने पिछले जीवन का अनुभव कर रहा हो। थेरेपिस्ट बनने से बहुत पहले, मैं पुनर्जन्म की अवधारणा से बेहद प्रभावित था। बचपन में, मैं अक्सर सोचता था कि पिछले जन्म में मैं कौन रहा होऊंगा। बड़े होने पर, मैंने डॉ. ब्रायन वीस के काम को उनकी बेस्टसेलर किताब "मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स" के माध्यम से जाना। डॉ. वीस के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण लेते हुए, मैंने पाया कि वे कई अन्य तथाकथित आध्यात्मिक गुरुओं या कार्यशाला संचालकों से अलग थे। उन्होंने अपने काम को सनसनीखेज बनाने से इनकार कर दिया और प्रतिगमन चिकित्सा की सीमाओं के बारे में बात करने से नहीं हिचकिचाए, साथ ही लोगों को यह याद दिलाने से भी नहीं डरे कि प्रतिगमन स्वयं वैज्ञानिक रूप से पुनर्जन्म के अस्तित्व का "प्रमाण" नहीं है। हालांकि, वे इस बात पर दृढ़ थे कि प्रतिगमन चिकित्सा अत्यंत उपचारात्मक हो सकती है।
कोई व्यक्ति पूर्व-जन्म प्रतिगमन क्यों करवाना चाहेगा? मेरे ग्राहकों के लिए यह याद रखना पर्याप्त नहीं है कि वे मध्य युग में एक किसान थे। प्रतिगमन के उपचारात्मक होने के लिए न केवल नकारात्मक प्रवृत्ति या बार-बार होने वाली समस्या की जड़ों को समझना आवश्यक है, जो अक्सर कई जन्मों तक फैली होती है, बल्कि भावनात्मक मुक्ति भी आवश्यक है ताकि स्पष्टता को पूरी तरह से आत्मसात किया जा सके।
एक सफल वैज्ञानिक जॉन पुनर्जन्म के बारे में जानने के लिए उत्सुक थे, लेकिन वे मेरे पास पूर्व-जन्म प्रतिगमन के लिए विशेष रूप से इसलिए आए थे क्योंकि उन्हें दूसरों से जुड़ने में कठिनाई होती थी। वे साठ वर्ष के आसपास थे, उनके बाल कम हो रहे थे, मूंछें सफ़ेद-काली थीं और उनकी आँखें तीक्ष्ण थीं। उनकी पत्नी ने उन्हें बताया कि वे कभी-कभी ठंडे और उदासीन हो जाते हैं, और उनके दोनों वयस्क बच्चे उनसे अलग-थलग पड़ गए थे। जॉन की

मेरे साथ शुरुआती बातचीत सम्मानजनक और विनम्र थी, लेकिन उसमें कोई आत्मीयता नहीं थी।
मैंने मन ही मन सोचा, यह आदमी तो वॉलमार्ट में स्वागतकर्ता भी नहीं बन पाएगा, जब जॉन ने रूखेपन से कहा कि उसे शक है कि उसे सम्मोहित किया जा सकता है। मैंने हज़ारों लोगों का सम्मोहन किया है, व्यक्तिगत रूप से और समूहों में भी, जिनमें से कई ने यही बात कही थी। हालाँकि मैं मानता हूँ कि लोगों को उनकी इच्छा के विरुद्ध सम्मोहित नहीं किया जा सकता, लेकिन अब मुझे यह विश्वास हो गया है कि अधिकांश लोग, किसी कुशल चिकित्सक के साथ पर्याप्त समय मिलने पर, कुछ हद तक सम्मोहित हो सकते हैं। मेरा अनुमान है कि मेरे सम्मोहन परीक्षण में शामिल 90 प्रतिशत से अधिक लोग अपने पहले प्रयास में ही इतनी गहराई तक सम्मोहन कर लेते हैं कि उन्हें अपने पिछले जन्म की कुछ यादें आ जाती हैं।
इस बात को ध्यान में रखते हुए, मैंने जॉन को धीरे-धीरे और सौम्यता से सम्मोहन की अवस्था में लाने के लिए कदम उठाए, और उसे हमेशा याद दिलाता रहा कि यदि वह चाहे तो किसी भी समय सुरक्षित रूप से इससे बाहर आ सकता है। वह धीरे-धीरे मेरी हिदायतों का पालन करते हुए गहरी सम्मोहन अवस्था में चला गया। सम्मोहन की अवस्था में लाने के लगभग तीस मिनट बाद, मैंने जॉन को उन घटनाओं के बारे में सोचने का सुझाव दिया जिनके कारण वह लंबे समय से भावनात्मक रूप से अलग-थलग रहता था। उसके अवचेतन मन ने उसे प्रथम विश्व युद्ध के एक अनुभव की ओर ले गया, जब वह जर्मन सेना में एक साधारण सिपाही था और खाई युद्ध के भयानक वातावरण में था। मुझे चिंता थी कि यह घटना उसके लिए भ्रमित करने वाली या शुरू में अत्यधिक परेशान करने वाली हो सकती है, इसलिए मैंने उसे और भी पुराने समय में जाने का निर्देश दिया ताकि वह अपने युद्ध के अनुभव को सही परिप्रेक्ष्य में देख सके।
मेरी बात को आगे बढ़ाते हुए, जॉन ने अपने उस जन्म के बारे में बताया जब वह किशोर था और एक हरे-भरे खेत में मध्यमवर्गीय परिवार में छह भाई-बहनों के साथ पला-बढ़ा था। उसे हेल्गा नाम की एक आकर्षक गाँव की लड़की से प्यार हो गया और उसने खुद को उसके फार्महाउस जाकर उससे शादी का प्रस्ताव रखते हुए देखा। “सच कहूँ तो, मैं उसे मुश्किल से जानता हूँ। जब मैं उसे चर्च से घर छोड़ने गया था, तब हमने एक-दो बार एक-दूसरे को चूमा था।” उसके चेहरे पर एक चौड़ी मुस्कान थी। “लेकिन मुझे लगता है कि मुझे उससे प्यार हो गया है और

मैं उससे शादी करना चाहता हूँ। वह एक अच्छे परिवार से आती है: मेहनती, ज़मीन से जुड़े लोग, बिल्कुल मेरी तरह।” जॉन ने सेना में भर्ती होने के लिए स्वेच्छा से आवेदन किया, “मातृभूमि की सेवा करने” के लिए और इसलिए भी क्योंकि हेल्गा से शादी करने के लिए पर्याप्त धन जुटाने का यही उसका एकमात्र मौका था।
मुझे आश्चर्य हुआ जब जॉन ने प्रशिक्षण शिविर के सुखद किस्से सुनाए। अपने साथी सैनिकों और सार्जेंट की दोस्ती ने उसका मनोबल बढ़ाया। "उनमें से कुछ होशियार हैं, कुछ बेवकूफ हैं, लेकिन वे सभी अच्छे इंसान हैं। कई किसान हैं, बिल्कुल मेरी तरह। और हमें हर दिन एक गर्म खाना मिलता है," उसने आश्चर्य से मुस्कुराते हुए कहा। जाहिर है, यह उसके अनुमान से कहीं बेहतर व्यवहार था।
जॉन अंतहीन मार्चों की कहानियाँ सुनाता रहा। “थकाने वाला तो है, पर इतना बुरा भी नहीं। एक पैर पर आराम कर सकते हो, फिर दूसरे पर,” उसने बनावटी खुशी के साथ उस समय के एक प्रचलित मजाक को दोहराते हुए कहा। “समस्या ये है कि तुम कभी लेटकर आराम नहीं कर सकते। तुम्हें चलते रहना पड़ता है। तुम्हें चलना ही पड़ता है, तुम्हें चलना ही पड़ता है…” उसने एक अच्छे सैनिक की तरह अपने दुख और थकान को दबाते हुए मुश्किल से अपनी बात को निगला। अचानक एक ठहाके के साथ उसने गंभीरता को झटक दिया। “सैनिक बस मजाक करते हैं और हम चलते रहते हैं।”
मेरे निर्देशानुसार, जॉन आगे बढ़कर खाइयों की ओर बढ़ा, जहाँ युद्ध का असहनीय इंतज़ार शुरू हुआ। उसने भयावह स्वर में कहा, "हम जानते हैं कि यह आ रहा है, लेकिन हमें नहीं पता कि कब। हम कई दिनों से इंतज़ार कर रहे हैं।"
मैंने उससे पूछा कि वह समय कैसे बिताता है। उसने बेमन से मुस्कुराते हुए जवाब दिया, “हम हंसते-हंसते और मजाक करते हैं। लेकिन हम अपने परिवार या घर पर मौजूद लड़कियों के बारे में कभी बात नहीं करते। यह बहुत दर्दनाक और निजी बात होगी। मुझे लगता है कि हमें डर है कि अगर हम इसके बारे में ज्यादा सोचने लगे, तो शायद हम सचमुच घर छोड़कर भाग जाएं।”
अचानक जॉन में जोश भर आया। "यह अब यहीं है," उसने बंद पलकों के नीचे अपनी आँखें दौड़ाते हुए कहा। "यह यहीं है, और धुआँ और चमक है, और मुझे कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है।" उसकी साँसें तेज़ हो रही थीं। "हे भगवान! हे

भगवान, हम बस अंधेरे में गोलियाँ चला रहे हैं, हमें पता भी नहीं कि हम क्या कर रहे हैं, और... और..." उसकी आवाज़ भावनाओं से भर गई और वह चुप हो गया।
मैंने उन्हें याद दिलाया कि ये यादें हैं और सम्मोहन की अवस्था में इन्हें देखने से उन्हें शारीरिक रूप से कोई नुकसान नहीं हो सकता। वे मेरे कार्यालय में सुरक्षित थे।
“कोई बात नहीं,” उसने कहा। “अब सब खत्म हो गया है। मुझे कोई दर्द महसूस नहीं हुआ।” वह कुछ देर चुप रहा, उसका चेहरा रहस्यमय था। “मैं युद्धक्षेत्र को देख रहा हूँ। लगता है मैं अपना शरीर वहीं छोड़ आया हूँ। हर जगह लाशें पड़ी हैं। मुझे बस अपना पैर दिखाई दे रहा है।”
मुझे अचानक समझ आ गया कि उसके इस कथन का क्या अर्थ था। बात सिर्फ इतनी नहीं थी कि उसे अपना पैर ही दिखाई दे रहा था—असल में उसका पैर ही बचा था। जैसे-जैसे उसका दुख गहराता गया, उसकी भौंहें तन गईं। “बहुत दुख की बात है। सारे लोग अच्छे थे, सार्जेंट भी अच्छा था।” जॉन का चेहरा तनावग्रस्त हो गया, उसकी सांसें तेज़ हो गईं। उसकी आंख से एक आंसू निकल आया। “लेकिन अगर सब इतने अच्छे हैं, तो ऐसा कैसे हो सकता है?” उसकी आवाज़ कांप रही थी। “ऐसा कैसे हो सकता है?”
मैं कुछ मिनटों तक चुपचाप बैठा रहा, बस उसे अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करने का मौका देता रहा। थोड़ी देर बाद उसने एक गहरी साँस ली। “दूर क्षितिज पर एक रोशनी दिख रही है।” मैंने जॉन को देखा; ऐसा लग रहा था जैसे उसका चेहरा एक हल्की चमक से नहाया हुआ हो। “वहाँ एकदम शांति है, न धुआँ है, न कोई धमाका,” उसने उदास स्वर में कहा। “मुझे लगता है ये सूरज है। नहीं, रुको।” वह थोड़ा उलझन में लग रहा था। “नहीं, ये सूरज से भी ज़्यादा चमकदार है। सारा धुआँ छंट रहा है।”
“स्वयं को प्रकाश की ओर जाते हुए देखो,” मैंने फुसफुसाया। जॉन के चेहरे पर कोमलता छा गई, नरसंहार का खौफ गायब हो गया और उसने खुद को एक चमकदार, पवित्र प्रकाश में तैरते हुए पाया। वह किसी शाश्वत शक्ति से जुड़ रहा था। उसके चेहरे पर एक कोमल, शांत मुस्कान आ गई, उसकी आँखें एक अलग तरह के आँसुओं से नम हो गईं।
मैंने उनसे पूछा कि उन्होंने उस जीवनकाल से क्या सीखा।

“मैं उस जीवन में वफादार और मेहनती था, और अपने वर्तमान जीवन में भी वैसा ही हूँ। मैंने युद्ध की निरर्थकता देखी, लेकिन साथ ही साथ इसकी अनिवार्यता भी समझ ली।” इसी कारण उन्होंने अपने वर्तमान जीवन के कई साल सामुदायिक स्वयंसेवा में बिताए ताकि “कुछ बदलाव ला सकें”, और साथ ही कॉलेज छोड़कर वियतनाम युद्ध में शामिल हो गए क्योंकि, जैसा कि उन्होंने कहा, “वे मुझे वैसे भी भर्ती करने वाले थे।”
सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि जॉन ने देखा कि कैसे उसने अपने दोनों जन्मों में अपनी भावनाओं को दबाया था और दूसरों की भावनाओं से परहेज किया था। “मैंने भावनाओं को दबाना, अपने साथियों के बारे में कोई भी निजी बात न पूछना सीखा था। खाइयों में, पूछना असभ्य और बहुत कष्टदायक होता था, इससे उन्हें दुख ही होता था,” उसने कहा, उसकी आँखों में फिर से आँसू आ गए। “लेकिन अब नहीं। मुझे अपने बच्चों और पत्नी से पूछना होगा कि वे कैसे हैं!” उसकी आवाज़ पछतावे से भर गई। “वे सैनिक नहीं हैं—वे इंसान हैं और वे मुझे अपनी भावनाओं के बारे में बताना चाहते हैं, और मैं जानना चाहता हूँ... मैं जानना चाहता हूँ... मैं जानना चाहता हूँ।”
जब वह कुछ मिनटों तक सिसकियाँ भरता रहा, तो मैंने धीरे से उसके कंधे पर हाथ रखा और मुझे एहसास हुआ कि जॉन को तीन घंटे के एक ही सेशन में वह स्पष्टता मिल गई थी, जिसमें पारंपरिक चिकित्सा में महीनों लग सकते थे। उसने पहचान लिया था कि असहज भावनाओं से निपटने का उसका आदतन तरीका, यानी उन पर चर्चा न करना, जो युद्ध के समय उसके साथियों के साथ तो ठीक था, लेकिन परिवार के साथ काम नहीं कर सकता था। अपने रिग्रेशन से पहले तक, जॉन अनजाने में अपने पिछले जीवन की गूँज से प्रेरित होकर अपनी भावनाओं पर चर्चा करने से बचता रहा था।
एक चिकित्सक के रूप में, मैं यह समझती हूँ कि भूतपूर्व जन्म चिकित्सा कोई जादुई उपाय नहीं है जो एक ही सत्र में जीवन की सभी समस्याओं का समाधान कर दे। फिर भी, देशभर में कार्यशालाओं में हजारों लोगों का भूतपूर्व जन्म चिकित्सा का अभ्यास करते हुए, मैंने भूतपूर्व जन्मों की यादों में अपार उपचार क्षमता पाई है, जो दर्दनाक से लेकर आनंदमय तक हर प्रकार की होती हैं। एक महिला को याद आता है कि उसका पति पिछले जन्म में उसका प्रेमी था और अब उससे मिल चुका है, और यह जागरूकता उसके वैवाहिक जीवन में नई जान डाल देती है। एक अंशकालिक कलाकार अपना पूरा जीवन अपनी

कला को समर्पित कर देती है जब उसे वह जन्म याद आता है जिसमें वह एक कुशल चित्रकार थी। एक व्यक्ति जिसे तीस वर्षों से डॉक्टरों से डर लगता था, वह तब ठीक हो जाता है जब उसे याद आता है कि इस डर की जड़ उसके आदिवासी जन्म में है जब एक वैद्य उसे ठीक करने में असफल रहा था। ये सभी अलग-अलग अनुभव हैं। और सभी उपचारकारी हैं।
ग्रेग अंडरबर्गर

मुझे विशेष रूप से खुशी है कि ग्रेग ने जॉन को अपने पिछले जीवन और उससे मिले सबकों की समीक्षा करने और वर्तमान जीवन से उनके संबंध को समझने की अनुमति दी और प्रोत्साहित किया। जॉन अपने परिवार और दोस्तों के साथ ऐसा व्यवहार कर रहा था मानो वे सैनिक हों, जबकि स्पष्ट रूप से, इस जीवन में वे सैनिक नहीं थे। इस प्रकार की जीवन समीक्षा में, चिकित्सक रोगी को उस जीवन के महत्वपूर्ण विषयों और सबकों को निकालने और समझने में मार्गदर्शन करता है जिसे अभी-अभी याद किया गया है। जब रोगी उस पिछले जीवन की स्मृति में अपने शरीर की मृत्यु का अनुभव करता है, तो उसकी चेतना उस शरीर से ऊपर तैरने और एक प्रकाशमय, शांत, आध्यात्मिक अवस्था में प्रवेश करने के प्रति सचेत हो जाती है। तभी चिकित्सक जीवन समीक्षा शुरू करता है, और ऐसे प्रश्न पूछता है, "अभी समाप्त हुए जीवन के क्या सबक थे?" इन सबकों की पहचान हो जाने के बाद, चिकित्सक पूछ सकता है, "और वे सबक वर्तमान जीवन, वर्तमान समय से कैसे जुड़े हैं?" इन संबंधों को पहचानना अक्सर उपचार प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण घटक होता है; केवल पिछले जीवन को फिर से जीना ही उपचार नहीं है, बल्कि उस जीवन को समझना और वर्तमान जीवन से जोड़ना भी उपचार है।
एक थेरेपिस्ट अक्सर पास्ट-लाइफ रिग्रेशन सेशन के दौरान क्लाइंट के साथ इस तरह का लाइफ रिव्यू करते हैं। लेकिन एक अलग तरह का लाइफ रिव्यू हम सभी के साथ तब होता है जब हम मरते हैं और प्रत्येक जीवन के अंत में हमारी चेतना भौतिक शरीर को छोड़ देती है। इस बार यह किसी थेरेपिस्ट के साथ नहीं, बल्कि हमारे आध्यात्मिक मार्गदर्शकों या अन्य ज्ञानी प्राणियों के साथ होता है; यह कोई क्लिनिकल लाइफ रिव्यू नहीं, बल्कि कर्मिक लाइफ रिव्यू होता है। जब हम सुंदर प्रकाश से पुनर्जीवित होते हैं, तो हमारी जागरूकता भौतिक तल पर रहते हुए हमारे कर्मों के परिणामों की समीक्षा करने की ओर निर्देशित होती है। हम उन लोगों को देखते हैं जिन्हें हमने हानि पहुँचाई है और उनकी

भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को बहुत अधिक तीव्रता से महसूस करते हैं। इसी तरह, हम उन लोगों की भावनाओं को भी, फिर से तीव्र तीव्रता से, महसूस करते हैं जिनकी हमने सहायता की है और जिन्हें प्यार किया है। इस तरह, हम अपने सभी रिश्तों की जाँच करते हैं, और अपने द्वारा उत्पन्न सभी क्रोध, चोट और निराशा का गहराई से अनुभव करते हैं—लेकिन साथ ही साथ उस कृतज्ञता, प्रशंसा, प्रेम और आशा का भी जो हमने जगाई है। यह लाइफ रिव्यू दंड या अपराधबोध की भावना से नहीं किया जाता है। अपने व्यवहार के परिणाम को सही मायने में समझकर, हम प्रेम और करुणा के महत्व को सीखते हैं।
जिस कहानी को आपने अभी पढ़ा, उसमें चिकित्सक ग्रेग जीवन समीक्षा के पहले प्रकार का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। जिस कहानी को आप आगे पढ़ने वाले हैं, उसमें ग्राहक दूसरे प्रकार का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। हमारी आत्माएं, चाहे इस दुनिया में हों या परलोक में, सीखने और विकास के अनंत अवसरों से परिपूर्ण हैं।
हममें से बहुत से लोग, जॉन की तरह, युद्ध में बार-बार मर चुके हैं। हम जन्म लेते हैं, किसी दूसरे युद्ध में मर जाते हैं, और पुनर्जन्म लेकर फिर से लड़ते हैं और मरते हैं। एक समय ऐसा आएगा जब हमें एहसास होगा कि हम यहाँ सीखने और प्रेम करने के लिए हैं। जब भी हम किसी दूसरे व्यक्ति को मारते हैं, हम अपने ही एक हिस्से को भी मार देते हैं। हिंसा करना, घृणा करना और हत्या करना गलत है। हम सबक में असफल हो जाते हैं; हमें फिर से वही करना होगा। गहरे स्तर पर, हम वास्तव में कभी मारे नहीं जा सकते क्योंकि हम चेतना हैं, हम आत्मा हैं। लेकिन इस भौतिक आयाम में हम शारीरिक रूप से मर सकते हैं, और हमें हिंसा को रोकना होगा। अब समय आ गया है कि हम अपने वास्तविक आध्यात्मिक स्वरूप के अनुसार व्यवहार करें।

सहानुभूति का अन्वेषण।
मैंने 1999 में माउंट मैडोना में ब्रायन के साथ प्रशिक्षण लिया। मैं
मंच पर एक खुशहाल गिनी पिग की तरह था, जब वह एक थेरेपिस्ट की देखरेख कर रहे थे, जिसने मुझे 1600 के दशक में एक फ्रांसीसी भिक्षु के रूप में बिताए जीवन में वापस ले गया। उस जीवन में मुझे कुछ रहस्यमय अनुभव हुए थे, लेकिन दूसरों के कहने के डर से मैंने उन्हें छिपाए रखा। मेरा एक साथी

भिक्षु (जो मेरे वर्तमान जन्म में मेरी पहली पत्नी है) के साथ संबंध बन गया था और मैंने गुप्त रूप से ईश्वर के बारे में अपने अनुभवों को साझा किया, जिसमें ईश्वर को ऐसे व्यक्ति के रूप में दिखाया गया था जो कभी किसी को दंडित या निंदा नहीं करेगा। मेरे साथी भिक्षु ने मेरी बात से सहमति जताई, लेकिन मेरे साथ खुलकर सामने आने से इनकार कर दिया। फिर भी, मुझे उनकी दोस्ती से हौसला मिला और मैंने गुस्से में मठ के संचालक फादर फ्रांसेस्को का सामना किया। उन्होंने मुझे ईशनिंदा के लिए थप्पड़ मारा और मुझे मठ से निकाल दिया, मेरे बहिष्कार की व्यवस्था की और मुझे चर्च से बाहर फेंक दिया। जिस भिक्षु ने मुझसे दोस्ती की थी, वह चुपचाप, स्तब्ध खड़ा रहा और चर्च की घंटियों की दुख भरी आवाज़ के बीच मुझे जाते हुए देखता रहा। (शायद इसी वजह से मेरी पूर्व पत्नी को हमेशा यह डर सताता था कि मैं उसे छोड़ दूंगा।) क्षत-विक्षत होकर, मैं रोते-रोते और हताशा से पास की एक चोटी पर चढ़ गया, ठंड बढ़ती ही जा रही थी, और अंत में बर्फ में जम कर अकेले ही मेरी मृत्यु हो गई, जो एक तरह से आत्महत्या ही थी।
एक दिलचस्प मोड़ पर, उस मंच सत्र के अंत में मुझे अचानक अपने जीवन का आंशिक पुनरावलोकन करने का अवसर मिला, जिसमें मुझे वे वैकल्पिक विकल्प दिखाए गए जो मैं चुन सकता था, और यह भी कि यदि मैंने वे विकल्प चुने होते तो मेरा जीवन कैसा होता। मैं फ्रांसेस्को से अधिक विनम्रता से बात कर सकता था और यदि क्रांति नहीं तो मठ में एक ऐसा परिवर्तन ला सकता था जो ईश्वर की दया और प्रेम पर अधिक और नरक और पाप पर कम केंद्रित होता। इस दृष्टिकोण से अधिक लोग चर्च में आते और कई गरीबों को सांत्वना मिलती, जो अक्सर मानते थे कि उनकी गरीबी उनके पापों के लिए ईश्वर का दंड है।
बाद में एक रिग्रेशन सेशन में, मैंने जानबूझकर फादर फ्रांसेस्को के जीवन की समीक्षा की। मैं यह जानने के लिए उत्सुक था कि क्या सम्मोहन के तहत, मुझे किसी और के अनुभव को फिर से जीने के लिए निर्देशित किया जा सकता है, और एक सहपाठी ने मुझे सफलतापूर्वक वहाँ पहुँचा दिया। मैंने सबसे पहले फ्रांसेस्को को बचपन में उसके अपने पिता द्वारा बुरी तरह पीटते हुए देखा, और फिर मैंने उसकी भावनात्मक पीड़ा को प्रत्यक्ष रूप से महसूस किया जब वह तड़प रहा था और चिल्ला रहा था। सचमुच, उसके पिता का मानना था कि वह अपने बेटे को बुरी तरह पीटकर, दर्द के माध्यम से उसके अंदर के राक्षसों को बाहर निकाल सकता है। मैं अपने पूर्व शत्रु के लिए

करुणा से भर गया। बेचारा फ्रांसेस्को, स्वाभाविक रूप से, खुद को पापी और अपने स्वर्गीय पिता को क्रोधित मानते हुए बड़ा हुआ। उसने दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार किया जैसा उसके साथ किया गया था। हमारी आत्माएँ मिलीं, और मैंने आँसू भरी आँखों से फादर फ्रांसेस्को को क्षमा कर दिया क्योंकि उन्होंने मुझसे माफी मांगते हुए कहा कि उन्हें नहीं पता था कि उन्होंने क्या किया।
फादर फ्रांसेस्को मेरे वर्तमान जन्म में मेरे परामर्श पर्यवेक्षक, फ्रैंक के रूप में वापस आए और एक चिकित्सक के रूप में मेरे लिए एक बेहतर मार्गदर्शक बने; मैं इस जीवन में कई वर्षों तक उनके उत्साही छात्र के रूप में उनके पास लौटता रहा। पिछले जन्म की स्मृति आने से पहले, मैंने फ्रैंक से जिन बातों के बारे में बात की थी, उनमें से एक यह थी कि मुझे लगता था कि उन्होंने मुझे पर्याप्त भावनात्मक सहारा नहीं दिया। उन्होंने जवाब दिया कि मैं सीखने के योग्य नहीं हूँ। हम दोनों सही थे, और स्मृति आने से बहुत पहले ही मैं फ्रैंक के मार्गदर्शन के प्रति अधिक
खुला हो गया क्योंकि वे मेरे प्रति अधिक कोमल और दयालु होते गए।
उन्होंने सचमुच मेरा जीवन बदल दिया। हमने वास्तव में आपका प्रशिक्षण एक साथ किया था।
ग्रेग अंडरबर्गर

इस धरती पर सीखने के लिए बहुत से सबक हैं—इतने कि एक जीवन में सीखना संभव नहीं। करुणा, आशा, विश्वास, अहिंसा, सहनशीलता, दान, सहानुभूति, भेदभाव रहित व्यवहार आदि के सबक सीखने में कई जन्म लग सकते हैं। हमें दूसरों के प्रति अपने ऋण चुकाने और उनके साथ अपने संबंधों को सुधारने के अनगिनत अवसर मिलते हैं। ग्रेग और उनके पर्यवेक्षक दोनों ऐसा करने में सफल रहे। हम भी इसी तरह के उपचार कर सकते हैं, चाहे हमारे रिश्ते कितने भी कठिन क्यों न हों। प्रेम और क्षमा, समझ और धैर्य के साथ मिलकर, सब कुछ ठीक कर सकते हैं।
धैर्य और दयालुता का यह मार्ग चुनने से हमें असीम आशीर्वाद प्राप्त होते हैं। हम इस मार्ग को इसलिए नहीं चुनते, क्योंकि इसका फल तो कर्म में ही निहित है। आशीर्वाद तो वैसे भी प्राप्त होते हैं। सहानुभूति और अंतर्दृष्टि के माध्यम से ग्रेग और फ्रैंक का पुनर्मिलन हुआ और उनका

रिश्ता समृद्ध हुआ। उनका संबंध आध्यात्मिक रूप से एक नए स्तर पर पहुँच गया।
जागरूकता का अर्थ है अधिक व्यापक दृष्टिकोण से देखना। ग्रेग इस बात का स्पष्ट उदाहरण प्रस्तुत करते हैं कि कैसे इससे उपचार संभव हो सकता है, जब वे फ्रांसेस्को को बचपन में झेलनी पड़ी मार-पिटाई को देख पाते हैं। अब ग्रेग फ्रांसेस्को के वयस्क व्यवहार और मूल्यों के बीच संबंध को समझ सकते थे। इस समझ के साथ, ग्रेग ने अपने पूर्वाग्रहों को त्याग दिया और फ्रांसेस्को को क्षमा कर दिया। इसके अतिरिक्त, ग्रेग और फ्रैंक (फ्रांसेस्को का वर्तमान अवतार) के बीच संबंध और भी गहरा हो गया।
जैसा कि आपने प्रगति चिकित्सा के विषय पर पहले पढ़ा है, हमारा भविष्य पत्थर की लकीर नहीं है, न ही समय के साथ आगे बढ़ने वाला कोई निश्चित और अपरिवर्तनीय मार्ग है। यह संभावनाओं और प्रायिकताओं की एक प्रणाली है, जिसमें कुछ परिणाम दूसरों की तुलना में अधिक होने की संभावना रखते हैं। एक संभावित परिणाम, यानी संभावित भविष्य, सबसे अधिक होने की संभावना रखता है, लेकिन यह निश्चित रूप से गारंटीकृत नहीं है। ग्रेग द्वारा वैकल्पिक विकल्पों का वर्णन इन भविष्यवादी अवधारणाओं को प्रतिध्वनित करता है। यदि 1600 के दशक में उन्होंने अधिक सौम्य और कम टकराव वाला दृष्टिकोण चुना होता, तो उनका जीवन नाटकीय रूप से भिन्न होता। उनके भविष्य के जीवन, जिनमें ग्रेग के रूप में उनका वर्तमान अवतार भी शामिल है, परिवर्तित और बेहतर होते। फ्रैंक के साथ उनका संबंध और भी मजबूत और स्वस्थ स्तर पर शुरू होता। अंततः, इसमें लगने वाला समय महत्वहीन है, क्योंकि प्रगति निरंतर होती रहती है। और हर कदम आगे बढ़ने के साथ, आध्यात्मिक मार्ग और अधिक स्पष्ट होता जाता है।
सिंथिया की कहानी, जो छात्र-शिक्षक संबंधों के महत्व को भी उजागर करती है, प्रेम की शाश्वत प्रकृति का एक और मार्मिक वर्णन प्रस्तुत करती है।

एक आत्मीय साथी की वापसी। मुझे 2010 की गर्मियों में आपके एक प्रशिक्षण सेमिनार में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। उस समय तक, मैं आपकी अब तक की सभी पुस्तकें पढ़ चुका था और उन लोगों के साथ अपने अनुभव साझा करने में रुचि रखता था जिनकी

सोच आपसे प्रेरित होकर मेरे जैसी ही थी। इस सोच में जीवन को उन लोगों के साथ विकास के एक निरंतर चक्र के रूप में देखना शामिल है जिनसे हम प्यार करते हैं और जो हमें सबसे अधिक सिखा सकते हैं।
अब मेरी उम्र 61 वर्ष है, लेकिन मुझे एक सपना बार-बार तब आने लगा जब मैं अपनी उम्र के तीसवें दशक के अंत में थी। उस सपने में, मैं लगभग 19 वर्ष की एक युवती के रूप में माउंट वेसुवियस पर थी, और एक कस्बेवासी से प्रेम करती थी, जिससे सांस्कृतिक वर्जनाओं के कारण मिलना-जुलना मना था। जैसे ही धरती कांपी और लावा बहने लगा, मैंने पानी के पास एक आवरण के नीचे शरण ली। एक आदमी उसी गुफा में दौड़ा आया: वह मेरा प्रेमी था। बिना कुछ कहे, उसने मुझे गले लगा लिया और मुझे यह अहसास हुआ कि वह भी मुझसे प्रेम करता है, भले ही यह वर्जित था। सपना यहीं समाप्त हो जाता है—कोई दर्द नहीं, मृत्यु का कोई अनुभव नहीं, बस यह गहरी समझ कि मेरे दिल में जो प्रेम था वह पारस्परिक था।
मुझे पिछले तीस वर्षों से यह सपना बार-बार आता रहा है। जब मैंने आपके काम को जाना, तो सपने की भावनात्मक तीव्रता और स्पष्टता, साथ ही इसकी बार-बार होने वाली पुनरावृत्ति ने मुझे यह एहसास दिलाया कि यह मेरी आत्मा की स्मृति में एक वास्तविक जीवन का अनुभव हो सकता है। आपके और भी काम पढ़ने के बाद, मैंने उन तथ्यों को जोड़ा जो मेरे वर्तमान जीवन से संबंधित थे। चौदह वर्ष की आयु में मुझे एक निजी विद्यालय में भेज दिया गया, जहाँ मुझे एक ऐसे शिक्षक ने पढ़ाया जिनकी आवाज़ मुझे बिजली की तरह तुरंत पहचान में आ गई। हम दोस्त बन गए और मैंने हाई स्कूल के चार साल तक उनकी छात्रा के रूप में पढ़ाई की। मैंने अपनी शिक्षा जारी रखी और उनसे संपर्क बनाए रखा। मेरी शादी दूसरे व्यक्ति से हो गई और मेरे पूर्व शिक्षक लगभग बारह वर्षों तक, जब तक वे स्वस्थ थे, हमारे परिवार से मिलने आते रहे। इन मुलाकातों के दौरान, मेरे पति, बेटी और मैं उनका और उनके दोस्तों का स्वागत करते थे और उन्हें अपने घर में ठहरने की व्यवस्था करते थे। एक बार जब वे आए, तो मेरे पति और मुझे पता चला कि हमारी बेटी का जन्म ठीक पचास वर्ष पहले उसी दिन हुआ था जिस दिन मेरे शिक्षक का जन्म हुआ था। इस व्यक्ति के प्रति मेरे मन में हमेशा से एक अजीब सा आकर्षण रहा था, हालांकि जब मैं बहुत छोटी थी तब मैं इसे समझ नहीं पाती थी और न ही इस पुरानी याद को संभाल पाती थी। उनकी आवाज़ बिल्कुल अलग थी। आपके साथ

अध्ययन करने और दूसरों की कहानियाँ सुनने के बाद, मैंने उन्हें अपने इस पूरे अनुभव के बारे में बताया, और उनसे कहा कि मुझे लगता है कि मैं उन्हें बहुत पहले से जानती थी। मेरे इस खुलासे के कुछ ही समय बाद, वे बहुत बीमार पड़ गए। मैं उनकी मदद के लिए गई, परिवार के सदस्यों को फोन किया और उनकी देखभाल का हालचाल पूछा। अब उनकी दवाइयाँ उन्हें संतुलित रख रही हैं, और वे इस बात की सराहना करते हैं कि मैं उनके लिए क्या बन गई हूँ: एक मित्र, मार्गदर्शक और विशेष समर्थक। अब मैं एक शिक्षक की भूमिका में हूँ, और हम एक बार फिर मिले हैं। मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है कि हम एक बार फिर एक-दूसरे की खुशी और विकास में सहयोग करने के लिए यहाँ हैं। मैंने हिस्ट्री चैनल देखते हुए यह भी जाना कि मैं हरकुलेनियम में रहती थी, जो पोम्पेई के पास एक छोटा सा कस्बा था और वेसुवियस ज्वालामुखी से बुरी तरह प्रभावित हुआ था। हाल ही में, नाव घाटों के पास कई शव मिले हैं, जो उन लोगों के हैं जिन्होंने वहाँ शरण ली थी, यह सोचकर कि वे सुरक्षित रहेंगे। उस क्षेत्र के नक्शे देखकर और अवशेषों और उनके मिलने की जगह को देखकर, मेरी आत्मा जानती है कि मैं वहीं भागी थी और उस प्यारे इंसान से मिली थी, जिसे मैं सदियों से प्यार करती आ रही हूँ।
आपके सेमिनार में, मैंने सम्मोहन की अवस्था में यही कहानी सुनाई थी। आज, मेरा और उस व्यक्ति का रिश्ता बहुत सुखद है। मैं उनसे सप्ताह में कई बार बात करती हूँ। उन्हें मेरी बेटी की युवावस्था में हुई प्रगति के बारे
में सुनना बहुत अच्छा लगता है, और वे और मेरे पति एक-दूसरे का बहुत
सम्मान करते हैं। यह जानकर मुझे मन की शांति और आनंद मिलता है कि हमारा रिश्ता अनंत है।
सिंथिया

एक ज्वालामुखी की शक्ति भी आत्मीय साथी की शक्ति के आगे कुछ नहीं है। आत्मीय साथियों का प्रेम हमेशा रोमांटिक नहीं होता। यह शाश्वत और निःशर्त होता है, समय और स्थान से परे होता है, फिर भी यह माता-पिता और बच्चे, सबसे अच्छे दोस्त, भाई-बहन, दादा-दादी या चचेरे भाई-बहनों के प्रेम जैसा हो सकता है, या कई अन्य प्रकार के आध्यात्मिक प्रेम जैसा भी हो सकता है। शायद आपका आत्मीय साथी कोई कॉलेज प्रोफेसर हो, जिसके साथ आप कोई कोर्स कर रहे हों, और विषय के प्रति उसका जुनून और ज्ञान आपके पेशेवर जीवन को प्रभावित करता हो।

कोर्स पूरा होने पर आप आगे बढ़ते हैं और वह भी; इस जीवन में आपका साथ का काम पूरा हो चुका होता है।
हमारे बीच सिर्फ एक ही आत्मीय साथी नहीं होता, बल्कि आत्माओं का एक परिवार होता है, और हम हर पल एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं। कभी-कभी यह जुड़ाव कुछ पलों के लिए ही होता है, फिर भी इतना कम समय भी किसी के जीवन को पूरी तरह बदल सकता है। चाहे आप दस मिनट, दस महीने या दस साल साथ रहें, यह उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि इन मुलाकातों से मिलने वाले सबक, दिशा- निर्देश और यादें। एक अपनापन होता है, एक गहरी समझ होती है। आप एक ऐसे कंपन से जुड़ जाते हैं जिसकी आप इतने कम समय में उम्मीद नहीं करते। आत्मीय साथी बार-बार मिलते हैं और एक-दूसरे से बातचीत करते हैं। उनका कर्म या नियति एक साथ जुड़ी होती है।
यह देखकर अच्छा लगा कि सिंथिया और उसके शिक्षक के बीच के आत्मिक संबंध को पूरे परिवार ने कितनी सराहना दी और उसमें किसी भी प्रकार की ईर्ष्या, नाराजगी या भय का अभाव था।
निःशर्त प्रेम बदले में कुछ नहीं मांगता। यह शुद्ध प्रेम कभी निर्भरता या ऋण नहीं बनाता। यह बस विद्यमान रहता है। एक परम ऊर्जा, जो कभी समाप्त नहीं होती। यह सदियों पुराने जन्मों को भी तुरंत जोड़ देता है और वादा करता है कि सभी प्रियजन अनंत काल तक एक-दूसरे से जुड़े रहेंगे।
देखें कि अगली कहानी की लेखिका कार्ला ने किस प्रकार इस अवधारणा को व्यवहार में उतारा, जब उन्होंने अपनी बहन से ऐसे प्रेम का प्रदर्शन किया जो समय और तनाव दोनों से परे था।

बहन का बंधन।
कई साल पहले, मुझे न्यूयॉर्क के ओमेगा इंस्टीट्यूट में आपको देखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था। दिन का आखिरी समय था और आपके पास बचपन की यादों को ताज़ा करने का अभ्यास करने का समय था, जिसके लिए मैंने खुशी-खुशी अपनी इच्छा ज़ाहिर की। मंच पर जाने और खुद को सबके सामने लाने में मुझे झिझक हो रही थी, लेकिन मुझे पता था कि मैं सुरक्षित हाथों में हूँ और मुझे आप पर भरोसा था। मैं यह जानने के लिए भी उत्सुक थी कि मेरे अंदर से कौन-कौन से अनुभव उभर कर सामने आएंगे।

मुझे वह दृश्य तुरंत याद आ गया। मैं लगभग चार साल की थी और ईस्टर की सुबह अपनी दो साल की बहन का हाथ पकड़कर उसे सीढ़ियों से नीचे उतार रही थी। हम दोनों बहुत उत्साहित थे। मुझे अपने पैरों के नीचे कालीन का एहसास और अपने पायजामे की गर्माहट याद है। हम नीचे उतरे और वहाँ हमें ईस्टर की कई टोकरियाँ मिलीं—साथ ही एक छोटा चूजा भी! मुझे थोड़ा डर था कि कहीं हमारे कुत्तों में से कोई उस चूजे को खा न जाए, लेकिन सच में वह एक बहुत ही सुखद याद थी।
सम्मोहन से बाहर आते ही मैं भावुक हो गई और रोने लगी। श्रोताओं ने पूछा कि इतनी सुखद याद पर मैं इतनी परेशान क्यों हूँ। दरअसल, उस समय मेरी वही बहन और मैं आपस में झगड़ रहे थे और एक-दूसरे से बात नहीं कर रहे थे। और मुझे बस उसके लिए अपना सच्चा, मासूम प्यार याद आ रहा था। मुझे हमारे उस घनिष्ठ रिश्ते की बहुत याद आ रही थी, जो हमने अपने जीवन के अधिकांश समय तक साझा किया था।
इस पूरी प्रक्रिया से मुझे जो सबसे महत्वपूर्ण बात समझ में आई, वह यह थी कि केवल प्रेम ही सच्चा होता है। इसलिए, सप्ताहांत के सेमिनार के समाप्त होने के बाद, मैंने अपनी बहन से संपर्क किया और उसे अपने अनुभव के बारे में बताया। हम फोन पर रोए और फिर हंसने लगे, एक-दूसरे से पूछते हुए, "उस नन्हे चूजे को क्या हुआ?" आपके साथ हुए सत्र ने मेरी छोटी बहन और मुझे फिर से एक साथ ला दिया। आज भी हमारा रिश्ता उतना ही गहरा है। हम दोनों एक और सेमिनार में साथ गए और हमने कुछ सामूहिक प्रतिगमन कार्य किया, और
हमें एहसास हुआ कि हमने कई जन्मों में, कई अलग-अलग रिश्तों में एक साथ जीवन बिताया है।
उस दिन मैंने दर्शकों के सामने जो प्रस्तुति दी थी, उसे मैं हमेशा याद रखूंगा। इसने मेरी जिंदगी हमेशा के लिए बदल दी।
कार्ला व्हाइट

कार्ला की बचपन की यादों के संक्षिप्त वर्णन में एक सशक्त संदेश निहित है। प्रेम कभी समाप्त नहीं होता; यह कभी रुकता नहीं। इसकी ऊर्जा असीम और शाश्वत है। चार और दो साल की छोटी बहनों की एक मासूम सी याद ने कार्ला को प्रेम के बंधन की तात्कालिकता और महत्व की याद दिला दी। क्षणिक मनमुटाव

इसके सामने नगण्य प्रतीत हुआ। एक फोन कॉल किया गया और रिश्ता तुरंत सुधर गया। क्रोध और दुख को क्षमा कर दिया गया।
कार्ला की सीख हम सभी पर लागू होती है। हम अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों के साथ प्यार भरे संबंधों की खुशी को कितनी छोटी-छोटी लड़ाइयों, झगड़ों और गलतफहमियों के कारण खो बैठते हैं? हमारा अहंकार और घमंड इसमें बाधा डालते हैं। क्या हममें कार्ला की तरह फोन उठाकर अपने रिश्तों को सुधारने का साहस है?
प्रेम हर चीज से ऊपर है।

ब्रिटिश पब
मैं और मेरे पति न्यूयॉर्क शहर में 'बीइंग फियरलेस' सम्मेलन में थे। दूसरे प्रतिगमन के बाद, हम जागे और एक-दूसरे से पूछा कि हमने क्या देखा।
मैंने बताया कि मैं एक पब में थी।
उन्होंने जवाब दिया, "1800 के दशक का एक ब्रिटिश पब?"
जी हाँ। संक्षेप में कहें तो, वह 1800 के दशक में एक ब्रिटिश पब के बाहर खड़ा था, लेकिन अंदर नहीं जा सका; वह केवल खिड़कियों से ही देख सकता था। उसने अंदर के साज-सज्जा का वर्णन किया, लेकिन वहाँ कोई लोग नहीं थे।
वह पब बिल्कुल वैसा ही था जैसा मुझे अपने रिग्रेशन के दौरान हुआ था, लेकिन मेरे रिग्रेशन में मैं एक बारमेड (शायद एक वेश्या भी) थी, और उसने मेरा गला घोंटकर मेरी हत्या कर दी थी। अब हम तलाक ले रहे हैं, हालांकि इस रिग्रेशन की वजह से नहीं।
इस गर्मी में एक खेल के दौरान मैं डॉ. वीस की एक किताब पढ़ रही थी, तभी एक दोस्त ने उसके बारे में पूछा। मैंने उसे अपने मानसिक आघात और पब में हुई हत्या के बारे में बताया। वह चौंक गया और मुझे याद दिलाया कि मेरे पूर्व पति और मैं कनेक्टिकट में 1887 में बने एक विक्टोरियन घर के मालिक थे, और मेरे पति ने केवल "बार रूम" को ही नया रूप देना चाहा था। किसी अजीब कारण से, मैंने कभी इन दोनों बातों को एक साथ नहीं जोड़ा था, लेकिन मेरा दोस्त बिल्कुल सही था। मेरे पति ने पूरे कमरे को एक ब्रिटिश पब की थीम पर सजाया था, जिसमें महोगनी का बार और ब्रिटिश बुलडॉग डार्ट रूम भी था!
बोनी

अतीत के उन्हीं दृश्यों का एक साथ स्मरण होना स्मृति की पुष्टि करता है। इसी प्रकार, अवचेतन मन द्वारा वास्तविक परिवेश का पुनर्निर्माण भी। लेकिन इस बार कोई हिंसा नहीं हुई। काफी प्रगति हुई है।
आत्मिक संबंध हमेशा सामंजस्यपूर्ण और शांतिपूर्ण नहीं होते। यहां तक कि आत्मिक साथी भी विषाक्त साबित हो सकते हैं यदि एक आत्मा दूसरी आत्मा की तुलना में कम विकसित हो। बोनी के पिछले जीवन का वृत्तांत इस अवधारणा को दर्शाता है, और निम्नलिखित कहानी एक अतिरिक्त उदाहरण प्रस्तुत करती है।

विश्वास और छल।
मैंने 2009 में न्यूयॉर्क में डॉ. वीस के साथ एक सप्ताह का प्रशिक्षण लिया था, और अब मैं ऑस्ट्रेलिया में भूतपूर्व जन्म प्रतिगमन पद्धति का उपयोग करके काम करती हूँ। मुझे यह पद्धति बहुत पसंद है, और मेरा सपना है कि इसे उन आम लोगों के लिए उपलब्ध कराऊँ जो कई तरह की समस्याओं से जूझ
रहे हैं जिन्हें आसानी से सुलझाया जा सकता है, ताकि वे अपने जीवन में आगे बढ़ सकें।
अगले वर्ष आयोजित एक प्रशिक्षक प्रशिक्षण कक्षा के दौरान मेरी मुलाकात ऑस्ट्रेलिया के सिडनी में एक अद्भुत महिला से हुई। उनका मामला इस बात की जागरूकता बढ़ा सकता है कि क्यों इतनी सारी महिलाओं को गर्भवती होने में कठिनाई होती है या बच्चे न पैदा करने का विकल्प चुनने पर उन्हें आलोचना का सामना करना पड़ता है।
शार्लोट कक्षा के सामने आकर खुद को बचपन के अनुभवों से गुज़ारने के लिए सबसे पहले राज़ी हुई। उसका अनुभव तब शुरू हुआ जब उसने खुद को पत्थरों से बनी सड़क पर खड़ा देखा, जिसके चारों ओर कई दुकानें थीं। वह लगभग ग्यारह साल की एक मैली-कुचैली लड़की थी, जिसने एक गंदी पोशाक और एप्रन पहन रखा था। यह घटना 1845 में इंग्लैंड में घटी। मैंने उससे अपने घर जाने के लिए कहा, लेकिन वह नहीं जा सकी—उसका घर तो सड़कें ही थीं।
शार्लोट को अपने माता-पिता का कोई आभास नहीं हुआ। वह समय में और भी पीछे चली गई, जब वह पाँच साल की थी, एक दुर्घटना में उसके माता-पिता दोनों की मृत्यु हो गई थी और वह अनाथ हो गई थी। अनाथालय ठंडा और सुनसान था। वहाँ उसकी एक दोस्त थी, लगभग चार साल की एक छोटी लड़की जिसका नाम सैली था, जिसे

वह अपने वर्तमान जीवन में अपनी सबसे अच्छी दोस्त मानती थी। दोनों लड़कियाँ एक-दूसरे का ख्याल रखती थीं।
जैसे-जैसे प्रतिगमन की प्रक्रिया आगे बढ़ी, शार्लोट ने खुद को उन्नीस साल की उम्र में देखा और बताया कि वह एक ऐसे व्यक्ति से प्यार करती थी जिसे वह अपने वर्तमान जीवन में अपने पूर्व पति के रूप में पहचानती थी। उसके बच्चे से गर्भवती होने पर वह बहुत खुश थी और मानती थी कि वह उससे बहुत प्यार करता है।
अचानक उस पर गहरा दुख छा गया और वह रोने लगी, “उसने मेरा बच्चा छीन लिया! उसने मेरा बच्चा छीन लिया!” वह लगातार सिसकते हुए बस यही शब्द दोहराती रही। जिस आदमी से वह प्यार करती थी, वह शादीशुदा और संपन्न था, और उसकी पत्नी बांझ थी। क्योंकि उसकी पत्नी बच्चे पैदा नहीं कर सकती थी, इसलिए उसने शार्लोट की शादी करवाई और फिर उसका स्वस्थ बच्चा छीन लिया।
मैंने उसे उस समय पर जाने के लिए कहा जब उसने अपने बेटे को अगली बार देखा था। वह आसानी से आगे बढ़ी और उसे बीस साल का एक युवक दिखाई दिया, जो बेहद सुंदर और बेदाग कपड़े पहने हुए था और एक सरकारी इमारत जैसी दिखने वाली इमारत से बाहर आ रहा था, जिसके सामने बड़े-बड़े खंभे थे। उसे देखकर वह दंग रह गई। वह बहुत खूबसूरत था, और उसे उस पर बहुत गर्व हुआ। फिर उसने उसके पिता को देखा और जैसा कि वह उसे जानता था, उसकी माँ उसके पीछे चल रही थी। शार्लोट उससे बात नहीं करना चाहती थी; उसे अपने रूप-रंग पर बहुत शर्म आ रही थी, लेकिन उसे यह जानकर खुशी हुई कि उसके पास एक ऐसा जीवन था जो वह उसे कभी नहीं दे सकती थी।
अपने अंतिम दिन की ओर बढ़ते हुए, शार्लोट खुद को दिखने में तो बूढ़ी समझती थी, लेकिन उम्र में नहीं। उसकी मृत्यु उसी गली में हुई, जहाँ वह रहती थी। उस जीवन से उसने यही सीखा कि लोगों पर आसानी से भरोसा नहीं करना चाहिए।
शार्लोट के वर्तमान जीवन में कोई संतान नहीं है। उन्होंने मुझे बताया कि उसी शाम उन्होंने यूनाइटेड किंगडम में रहने वाली अपनी सबसे अच्छी दोस्त (अनाथालय की सैली) को फोन करके यह कहानी सुनाई। जब वह अपने बच्चे के चोरी होने की घटना का वर्णन कर रही थीं, तब उनकी दोस्त ने कहा, "ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि उसकी पत्नी बच्चे पैदा नहीं कर सकती थी," यह सुनकर उन्हें बहुत आश्चर्य हुआ।

"तुमने ऐसा क्यों कहा?" शार्लोट ने उससे पूछा था।
“मुझे नहीं पता,” दोस्त ने जवाब दिया। “फिर भी मुझे पता था।”
टोनी रेली

किसी भी तरह से दोबारा संतान खोने का डर, गर्भ धारण न करने के सचेत या अचेत निर्णय का कारण बन सकता है। क्या शार्लट पिछले जन्म के किसी कर्मफल का प्रायश्चित कर रही थी? हमें नहीं पता। लेकिन उस जन्म में उसका प्रेमी और उसकी पत्नी, अगर उसे उसकी योजना का पता था, तो भविष्य के जन्मों में निश्चित रूप से उसके ऋणी होंगे। हम अपने ऋणों और दायित्वों से बच नहीं सकते। हमें उन लोगों के प्रति प्रायश्चित करना होगा जिन्हें हमने पिछले जन्मों में हानि पहुँचाई है। ऐसा करने से, और सभी प्राणियों के प्रति दया और करुणा का अभ्यास करने से, हम अपने आध्यात्मिक मार्ग पर तेजी से प्रगति करते हैं। हमारा ऊर्जा स्तर बढ़ता है।
उन्नीसवीं सदी में शार्लोट के जीवनकाल में प्रेम और सहानुभूति व्यक्त करने के अनेक अवसर थे। उस जीवन में उसका प्रेमी कहीं अधिक उदार और स्नेहशील हो सकता था। अनाथालय अधिक सहायक, अधिक पोषण देने वाला और इतना "शीतकालीन और एकाकी" न होता तो बेहतर होता। समाज अधिक दयालु हो सकता था, ताकि इस विश्वासयोग्य महिला को सड़कों पर जीवन यापन और मृत्यु का सामना न करना पड़ता। केवल सैली ही समझदार और विचारशील प्रतीत होती थी।
हमारी वर्तमान दुनिया में बहुत ज्यादा बदलाव नहीं आया है। सद्भावना, परोपकार और प्रेमपूर्ण दयालुता को सार्वभौमिक गुण बनना चाहिए और सभी लोगों तक पहुंचना चाहिए। जब ऐसा होगा, तब शार्लोट और हम सभी मानवता पर कहीं अधिक गहरे स्तर पर सुरक्षित रूप से भरोसा कर पाएंगे।
शार्लेट और उसके प्रेमी को अपने कर्मों का निपटारा करने और एक-दूसरे के साथ आध्यात्मिक प्राणियों जैसा व्यवहार करने के लिए कई अवसर मिले। अगली कहानी की लेखिका जूडी को भी इसी प्रकार अपने आत्मीय साथी के साथ संबंध विकसित करने के अनेक अवसर प्राप्त हुए। वह अपने वर्तमान जीवन में पैट्रिक से कई बार मिली है—और भविष्य में भी उससे कई बार मिलती रहेगी।

। काश तुम यहां होते ।

जब मैं मिडिल स्कूल में थी, स्प्रिंगफील्ड में अपने घर के बरामदे की सीढ़ियों पर बैठी थी, तभी मेरे पड़ोस का एक लड़का अपने दोस्त पैट्रिक के साथ गली में आया। पैट्रिक तुरंत मेरे पास आया, मेरे बगल में बैठ गया और बातें करने लगा। वह बहुत प्यारा था और ऐसा लग रहा था जैसे उसे मुझसे बात करने में बहुत मज़ा आ रहा हो। मुझे याद है मैंने उससे उसका नाम पूछा था, लेकिन मुझे उसकी बात समझ नहीं आई। मैंने उससे नाम की स्पेलिंग पूछी, और उसने एक ऐसे हिस्से के बाद अपोस्ट्रोफी लगाकर स्पेलिंग बताई जो मुझे समझ नहीं आई; जहाँ तक मुझे याद है, उसका नाम "पी'ड्रैग" था। मैंने उससे पूछा कि स्वर कहाँ है, तो वह बस मुस्कुरा दिया।
मेरा दोस्त नीचे आया और बताया कि पैट्रिक के माता-पिता उसे लेने आ रहे हैं। वह जाना नहीं चाहता था, लेकिन रुक नहीं सका क्योंकि पहले उसके पिता के साथ कुछ अनबन हुई थी। बाद में मुझे पता चला कि उसके पिता ने उसकी पिटाई की थी।
उसके जाने के बाद, मैंने एक पड़ोसी से पैट्रिक का नाम पूछा, तो उसने बताया कि वह इस देश का नहीं है, उसके पिता के व्यवहार में कुछ समस्याएँ हैं, और शायद उसे वापस उसके देश भेजना पड़ेगा। जहाँ तक मुझे याद है, पिटाई इतनी बुरी हुई थी कि पुलिस को बुलाना पड़ा। मुझे पैट्रिक पर दया आई, और उस शाम जब मैं सोने गई तो मैंने प्रार्थना की कि वह ठीक हो जाए। मुझे याद नहीं कि मैंने कभी किसी के लिए प्रार्थना की हो।
जब मैं हाई स्कूल में पढ़ रही थी, तब एक लड़का रोज़ उस दुकान पर आता था जहाँ मैं काम करती थी और मुझसे बातें करता था। वो अचानक प्रकट हो जाता था। मैंने उससे उसका नाम पूछा, तो उसने कहा, "पैट।" उसने बताया कि वो आयरलैंड से है। मैं उससे अक्सर पूछती थी कि वो कितनी देर से मेरे पीछे खड़ा है, और वो बस मुस्कुरा देता था। कुछ महीनों में हमारी अच्छी दोस्ती हो गई, फिर उसने मुझे बताया कि वो अब कभी नहीं आ पाएगा। उस दिन जब वो गया, तो मैं रो पड़ी। मेरे मन में ये ख्याल आया कि एक दिन मैं उससे फिर मिलूंगी और वो मेरा पति होगा, और इस ख्याल से मुझे तसल्ली मिली।
और भी बहुत सी बातें थीं: एक लड़का जिससे मेरा गहरा जुड़ाव था, जो फ्रेंच क्लास के बाद हमेशा मुझे हेलो कहता था और कमरे से निकलते समय मुझे थपथपाता था। एक लड़का जिससे मैं उस जगह पर बातें करती थी जिसे हम "दीवार" कहते थे, और जिसकी बातें मुझे बहुत अच्छी लगती थीं। मुझे याद है, कॉलेज

के दिनों में, जर्सी शोर पर वीकेंड और एक नाइटक्लब जहाँ मैं हर वीकेंड जाती थी। स्टेज पर साउंड और लाइट्स का काम करने वाला एक आदमी मुझे घूरता रहता था; मुझे वो प्यारा लगता था, इसलिए मैं मुस्कुराकर हाथ हिला देती थी। मुझे हमेशा लगता था कि कोई मुझे वहाँ देख रहा है, इसलिए मैंने जल्द ही वहाँ जाना बंद कर दिया, लेकिन मुझे अजीब सा एहसास होता था कि शायद मैंने उस आदमी से मिलने का एक मौका गंवा दिया है, और शायद हमारे बीच कुछ और भी था। और फिर, एक बार मेरी दोस्त ने पैट्रिक नाम के एक सहकर्मी का ज़िक्र किया जो आयरलैंड में पैदा हुआ था। हालाँकि मेरी दोस्त ने मुझे यकीन दिलाया कि वो मेरी यादों वाला लड़का नहीं है, फिर भी मैं दिन में सपने देखती थी कि शायद वही है। मैंने अपनी दोस्त के लिए केले की ब्रेड और कद्दू की पाई बनाई ताकि वो उसे काम पर ले जाकर पैट्रिक के साथ बाँट सके। अंततः, मैं इन सब बातों को भूल गई और किसी और से शादी कर ली।
पैट्रिक को आखिरी बार देखे हुए तीस साल हो गए थे, फिर उसने इंटरनेट के ज़रिए मुझसे संपर्क किया और मिलने का प्रस्ताव रखा। पहली मुलाकात में मैं उसे पहचान ही नहीं पाई। उसने पूछा कि क्या मुझे सच में वह याद है और मेरी आँखों में देखा। मैंने उसकी आँखें पहचान लीं—जैसे धुंधली सी यादें वापस आ रही हों। उसके बाद उसने कहा कि हमें एक असली डेट पर मिलना चाहिए। जब हम मिले, तो मुझे उससे ऐसा जुड़ाव महसूस हुआ कि मैं डर गई। मुझे लगा कि वही मेरा पति बनेगा, लेकिन मैं डरी हुई भी थी क्योंकि मेरा पिछला रिश्ता एक ऐसे आदमी से था जिसने मुझे छोड़ दिया था। हमने बातें कीं और मुझे एहसास हुआ कि वह हमेशा से वही था: उसके पिता के साथ बिताया समय, "दीवार", फ्रेंच क्लास। मैंने उससे अपने दोस्त, उसके सहकर्मी के बारे में पूछा और पता चला कि पैट्रिक वही था जिसके साथ उसने मेरी सारी कुकिंग शेयर की थी। गर्मियों के नाइट क्लब में स्टेज पर साउंड और लाइटिंग का काम भी पैट्रिक ही कर रहा था।
पैट्रिक के साथ मेरा आखिरी दिन जुलाई 2008 में था। हमारी मुलाकात बहुत अच्छी रही, लेकिन दूरी के कारण हम उसके बाद दोबारा नहीं मिल पाए। पैट्रिक और मैंने आखिरी बार आपकी कार्यशाला से ठीक पहले बात की थी।
उन्होंने मुझसे कहा था कि लौटने पर मैं अपने अनुभव उनके साथ साझा करूं।
मैंने उन्हें यह भी बताया कि मैंने डॉक्टरों से अपने दिल की जांच कराने के लिए कहा था। उसी हफ्ते, दिल की जांच से कुछ मिनट पहले, मुझे पता चला कि

पैट्रिक का निधन हो गया है - उनके दिल ने काम करना बंद कर दिया था। वह सीढ़ियों से गिर गए थे और गिरने से पहले या सीढ़ियों के नीचे जाते समय कहीं उन्हें दिल का दौरा पड़ गया था। मुझे उन्हें अलविदा कहने का मौका भी नहीं मिला।
पैट्रिक के गुज़र जाने के बाद से, वह मुझसे बात करते रहे हैं। इन अनुभवों से मुझे पता चलता है कि प्यार कभी नहीं मरता। जब मैं उनसे अपनी पहली मुलाकात के लिए जा रही थी, तो मैंने भगवान से प्रार्थना की थी कि जब मुझे सही इंसान मिले, तो मुझे कोई संकेत दिखाएँ। तभी मैंने एक टूटता तारा देखा और उसी समय रेडियो पर पिंक फ्लॉयड का गाना "विश यू वेयर हियर" बजने लगा। मैंने इसे एक संकेत समझा और उनसे साझा किया। उन्होंने कहा, "हम बस दो भटकी हुई आत्माएँ हैं जो एक मछलीघर में तैर रही हैं," जो उस गाने की एक पंक्ति है।
उनके निधन के बाद, मैंने पैट्रिक से एक दिन मेरे साथ डेंटिस्ट के पास जाने के लिए कहा। मैंने कहा, "वहाँ पहुँचने से पहले मुझे वह गाना एक बार और सुनने दो।" जैसे ही मैं डेंटिस्ट के क्लिनिक की पार्किंग में पहुँची, वह गाना बजने लगा। रेडियो पर उसे सुनते हुए मेरे रोंगटे खड़े हो गए। मुझे वह गाना बहुत अच्छा लगा; वह मेरे साथ थे। अपॉइंटमेंट के बाद, मैं घर गई, और जैसे ही मैं घर में दाखिल हुई, मेरी बेटी पिंक फ्लॉयड के संस्थापक सदस्य सिड बैरेट की बनाई हुई एक पेंटिंग लेकर बाहर आई। मैंने पैट्रिक के बारे में अपनी कहानी या हमारे लिए उस गाने का मतलब कभी उससे साझा नहीं किया था। चित्र के बगल में ये शब्द लिखे थे, "हम बस दो खोई हुई आत्माएँ
हैं जो एक मछली के कटोरे में तैर रही हैं।"
जुडी

हम अक्सर प्यार के मामले में बहुत संकोची होते हैं। हम रुक जाते हैं, हिचकिचाते हैं, तर्क देते हैं, डर जाते हैं, दूर चले जाते हैं। लेकिन प्यार हमारे साथ संकोची नहीं होता। यह बार-बार लौटता है, फिर से कोशिश करता है, नए अवसर पैदा करता है। प्यार अटल होता है।
प्रेम कभी नहीं मरता। जब भी हम ध्यान से सुनते हैं, हमें इसके गीत सुनाई देते हैं। अपने प्रियजनों के गुजर जाने के बाद भी हमें उनकी सुगंध महसूस होती है। हमें उनके संदेशवाहक दिखाई देते हैं: पक्षी और जानवर, आकाश और

अन्य संकेत। हम उनके स्पर्श को महसूस करते हैं। हमें उनके संकेत मिलते हैं; हम उनकी उपस्थिति का अनुभव करते हैं।
जैसा कि पिंक फ्लॉयड ने एक अन्य गीत में कहा था, और जैसा कि पैट्रिक निस्संदेह खुद जूडी से कहते: "मैं हमेशा यहीं रहूंगा। मैं हमेशा इन आंखों के पीछे से देखता रहूंगा। यह बस एक जीवनकाल है। यह बस एक जीवनकाल है।"

विभाजित आत्मा
यह 2001 का साल है, और मैं अपने जीवन के प्यार के साथ जी रही हूँ। मैं प्यार में डूबी हुई हूँ, प्यार को देख रही हूँ, मैं खुद प्यार हूँ। मैं पहले से कहीं ज़्यादा खुद को महसूस कर रही हूँ। मैं सशक्त, आकर्षक और बेहद खुशनसीब हूँ कि मैं पूरी तरह से परिपूर्ण हूँ। मेरे जीवन में सबसे प्यारा बच्चा और सबसे अद्भुत साथी है। मेरा परिवार खुश है। क्योंकि मैं खुद को अजेय महसूस करती हूँ, इसलिए मैं सफल हूँ। मैं एक छोटी-सी पैसे कमाने वाली मशीन बन जाती हूँ। जीवन इससे ज़्यादा परिपूर्ण नहीं हो सकता। मैं अपनी कामुकता के गहरे रहस्यों को खोजती हूँ, और मेरे शरीर की हर कोशिका कामुक हो जाती है। मैं खुश हूँ। मैं प्यार हूँ।
2004 की गर्मियाँ आईं और वो जा चुका था। उसे मेरे साथ रहने, उत्तरी अमेरिका में मेरे और मेरे बेटे के साथ जीवन बसाने या अपने पुराने देश दक्षिण अमेरिका लौटने में से एक को चुनना था। मुझे उसे जाने देने या उसे अपने पास रखने का चुनाव करना था। और मेरे पास दोनों करने की शक्ति है। हम दोनों जानते हैं कि हमारा प्यार वैसा ही रहेगा, क्योंकि समय का कोई बंधन नहीं, न अतीत का, न भविष्य का—यह बस है।
साल बीतते जाते हैं। मैं उदास होने का जोखिम नहीं उठा सकती, इसलिए मैं इससे लड़ती हूँ। मेरी आमदनी बहुत कम हो जाती है। मेरी बचत से ही महीने के बिल भरते हैं। मैं बीमार पड़ने लगती हूँ; मेरी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर पड़ने लगती है। मैं हताश होती जाती हूँ। बिस्तर पर लेटे-लेटे मुझे सोचने और अपनी प्राथमिकताओं को बदलने का समय मिलता है। ईश्वर मेरे साथ है। मैं रोज़मर्रा की ज़िंदगी में लौट आती हूँ, लेकिन मैं पहले जैसी नहीं रह पाती। मुझे लगता था कि उसने मेरी इच्छा छीन ली है और मुझे खाली छोड़ दिया है। मेरा मन कहता था कि मुझे दरवाज़ा बंद करके उसे भूल जाना

चाहिए, मेरा दिल उसके स्पर्श के लिए तड़पता था, और मेरी आत्मा पूरी तरह से और अटूट रूप से उससे प्रेम करती थी।
पिछले साल, मैंने आपकी सीडी के ज़रिए अपने पिछले जन्मों की सैर करना शुरू किया। मेरा पिछला जन्म मेरे वर्तमान जन्म से जुड़ा हुआ है, और मैं यह समझती हूँ। प्रतिगमन के दौरान मैंने जो सबसे अविश्वसनीय तथ्य जाना, वह यह था कि लगभग सन् 1850 के आसपास के एक जन्म में, मैंने खुद को उस व्यक्ति के शरीर में देखा जिससे मैं इस जन्म में प्रेम करती हूँ। मैं वही थी, इस जन्म का वह व्यक्ति जिसने मुझे पूर्णता और परिपूर्णता का एहसास कराया, वह व्यक्ति जिसने मुझे स्वयं से प्रेम करना सिखाया, और इसी प्रेम के कारण मैं ब्रह्मांड से प्रेम कर सकी।
मैं वही था। मैं वही हूँ।
उस समय मैंने खुद को (यानी मुझे!) पूरी तरह से गैरजिम्मेदार होते हुए देखा, अपनी पत्नी को छोड़कर। कोई कारण नहीं, बस अज्ञानता और स्वार्थ। मेरी पत्नी उस समय मेरी एक प्रिय मित्र थी जिसे मैंने दस साल पहले इस जीवन में खो दिया था। वह उस जीवन में भी उतनी ही स्नेहशील, सुंदर, बुद्धिमान और हंसमुख थी, जितनी इस जीवन में है।
टोरंटो में आपके सम्मेलन में जब मैं उस समय में वापस चला गया, तो वह अनुभव इतना सजीव था। मैंने खुद को उसके शरीर में देखा, जहाँ मुझे अपने सिवा किसी और की परवाह नहीं थी। मैंने खुद को एक रेलवे स्टेशन पर अकेले मरते हुए देखा। मुझे क्या सीखना था? अकेले रहना और ज़िम्मेदार होना। मैंने उस समय यह नहीं सीखा था। अपनी पत्नी, अपने दोस्त को छोड़ने का मुझे इतना गहरा अपराधबोध है कि इसे शब्दों में व्यक्त करना मुश्किल है।
जब मैं प्रतिगामी अवस्था में थी, तब मेरी प्यारी दोस्त और मेरे चाचा मेरे पास आए। वे दोनों इस दुनिया से जा चुके हैं, और वे मुझे सांत्वना देने, मुझे शांत करने आए थे। सम्मेलन में मैं रो रही थी, बहुत गहरे अपराधबोध से ग्रस्त थी; मैं रो रही थी और रुक नहीं पा रही थी। “कोई बात नहीं, कोई फर्क नहीं पड़ता, सब ठीक है। शांत हो जाओ। सब ठीक है।” उन्होंने मुझसे यही कहा।
मैं धीरे-धीरे, लेकिन निश्चित रूप से, सबक सीख रही हूँ। इस जीवन में मेरी ज़िम्मेदारी बहुत गहरी है। मैं अपने बेटे का पालन-पोषण अकेले कर रही हूँ और उसे दुनिया की सारी खुशियाँ देने के लिए कड़ी मेहनत करती हूँ। जिस

व्यक्ति से मैं प्यार करती हूँ (यानी मैं खुद!), वह भी अब ज़िम्मेदार है, अपने देश में वापस जाकर अपने बच्चों का पालन-पोषण कर रहा है।
आखिरकार हमें समझ आ रहा है, और हम ही इसके लिए ज़िम्मेदार हैं। और अकेले हैं। अकेले क्यों? क्या हमारी आत्मा बँटी हुई है?
वायलेट

मृत्यु के बाद भी, हमारे प्रियजन अक्सर आध्यात्मिक जगत से हमारा मार्गदर्शन करते हैं। वायलेट बताती हैं कि उनकी प्रिय मित्र और चाचा, दोनों की मृत्यु हो चुकी थी, ने उन्हें सांत्वना दी। प्रतिगामी अवस्था में, जब हमारी सामान्य मानसिक बाधाएँ शिथिल हो जाती हैं, तो हमारे आध्यात्मिक परिवार द्वारा की जाने वाली ऐसी सहायक यात्राएँ अधिक स्पष्ट रूप से अनुभव की जा सकती हैं।
सच्ची और स्थायी खुशी और आनंद दूसरों पर निर्भर नहीं हो सकते। ये आंतरिक अवस्थाएँ हैं। प्रेमी जा सकते हैं, लेकिन प्रेम नहीं। यही हमारा वास्तविक स्वभाव है। वायलेट इन कठिन पाठों को सीख रही है और उसे एक ऐसा आंतरिक प्रेम मिल रहा है जो स्थायी है। उसका कर्म है कि वह 1850 के दशक में अपने निर्णयों और गैरजिम्मेदारी के परिणामों को भुगते। अब पासा पलट गया है। उसकी प्रिय सहेली, जो उस समय उसकी पत्नी थी, उसे पहले ही माफ कर चुकी है। इस स्मृति में प्रतीकात्मकता छिपी है। क्या वह तब उसकी प्रेमिका थी? या क्या उसका अवचेतन मन उसे उसके वर्तमान जीवन से संबंध, कर्मों का ऋण और सीखने योग्य सबक दिखा रहा था? शायद इसलिए कि वह पिछले जन्म में अपनी पत्नी को छोड़ने वाला पुरुष था, वायलेट ने दो पुरुष पहचानों को एक में समाहित कर लिया।
आगे की गहन जांच से निर्णायक विवरण सामने आ सकते हैं। लेकिन असली काम तो पहले ही हो चुका है।
मार्क और कैथलीन, पति-पत्नी जिनकी कहानी इस अध्याय के अंत में आती है, अपने पूर्व-जन्म प्रतिगमन के माध्यम से अपने अनुभवों का वर्णन करते हैं। उनके अनुभवों ने उन्हें न केवल एक-दूसरे को बल्कि अन्य महत्वपूर्ण पारिवारिक संबंधों को भी कहीं अधिक गहरे और सहानुभूतिपूर्ण स्तर पर समझने में मदद की है।

प्रतिद्वंद्विता का प्रतिगमन। किशोरावस्था के आखिरी दौर में, मैं पहले तो इस बात से हैरान थी कि मेरी प्यारी और समझदार माँ मेरी हर सहेली में हमेशा कोई न कोई कमी क्यों निकालती थी, खासकर तब जब उन्हें लगता था कि कोई रिश्ता गंभीर हो सकता है। मैं उनसे कहती थी कि लड़कियों को एक मौका दें। आखिरकार, मैंने यह निष्कर्ष निकाला कि शायद वह मेरी सहेलियों को अपने इकलौते बेटे के प्यार के लिए प्रतिद्वंद्वी समझती थीं।
किशोरावस्था बीतने के साथ ही जवानी का दौर शुरू हो गया, और फ्रांस में अंग्रेजी भाषा शिक्षण सहायक के रूप में स्नातकोत्तर शैक्षणिक वर्ष की शुरुआत में मेरी मुलाकात कैथलीन से हुई। हम दोनों एक ही शहर के दो अलग-अलग हाई स्कूलों में अंग्रेजी सहायक थे। मैं इंग्लैंड से था, कैथलीन अमेरिका से। हमारा रिश्ता वाकई गंभीर हो गया, और हमने शादी कर ली और अमेरिका में अपना घर बसाने का फैसला किया।
पहले पैराग्राफ के अंत में मैंने जो निष्कर्ष दिया है, वह 1976 में मेरी सगाई से लेकर 1992 में मेरी माँ की मृत्यु तक के सोलह वर्षों के दौरान उनके द्वारा उत्पन्न उथल-पुथल को केवल संक्षेप में ही बताता है। पत्रों और फोन कॉलों में हमें तरह-तरह के छल-कपट का सामना करना पड़ा, और उनसे और परिवार के अन्य सदस्यों से मिलने के लिए इंग्लैंड की हमारी यात्राएँ अक्सर गुस्से के विस्फोटों से भरी होती थीं, जिनके कारण आमतौर पर केवल मेरी माँ को ही स्पष्ट होते थे। हमें जल्द ही एहसास हो गया कि वह हमारे बीच दरार पैदा करने की कोशिश कर रही थीं। हमारे लिए एकमात्र उपाय एकजुट होकर सामना करना था, और हमने ऐसा ही किया। वास्तव में, मेरी माँ ने इस पर टिप्पणी की, और यद्यपि उन्होंने अंततः हमारे रिश्ते को प्रभावित करने की कोशिश करना बंद कर दिया, फिर भी गुस्से के विस्फोट जारी रहे।
मैं अपनी माँ के जीवन के अंतिम दो सप्ताह उनके साथ अस्पताल में बिता सका, जहाँ उन्हें कैंसर की अंतिम अवस्था के कारण भर्ती कराया गया था। मेरे पहुँचने से ठीक पहले, कैंसर के कारण हुए एक स्ट्रोक ने उनकी बोलने की शक्ति छीन ली, लेकिन उनकी सुनने और समझने की क्षमता बरकरार रही। पिछले सोलह वर्षों में जो कुछ भी हुआ था, उसके बावजूद मैं उनके अंतिम दिनों में उनके साथ रहने के लिए आभारी था। माँ की मृत्यु के बाद, कैथलीन और मैं

अक्सर उनकी अस्थिर स्वभाव को याद करते थे और कामना करते थे कि उनके साथ हमारा रिश्ता अधिक शांतिपूर्ण होता।
पंद्रह साल बीत गए। फिर हमने डॉ. वीस की रचनाएँ पढ़ना और उनकी रिग्रेशन सीडी का उपयोग करना शुरू किया। पहले ही सेशन से मुझे पिछले जन्मों में जाना आसान लगने लगा। मेरी शुरुआती यादों में से एक उस जन्म की थी जिसमें मैं उन्नीसवीं सदी में इंग्लैंड के डर्बीशायर में एक बड़ी जागीर का प्रबंधक था। ज़रा सोचिए, मुझे कितना आश्चर्य हुआ जब मुझे एहसास हुआ कि उस जन्म में मेरी पत्नी इस जन्म में मेरी माँ थी, और कैथलीन जागीर की कर्मचारी थी, शायद रसोइया या रसोई कर्मचारी, जिसकी पुष्टि उसने अपने रिग्रेशन में भी की है। कैथलीन और मेरे बीच उस समय एक-दूसरे के प्रति गहरा आकर्षण था, लेकिन शादीशुदा होने के कारण हम दोस्ती से आगे नहीं बढ़ पाए।
उस जीवनकाल में किए गए बाद के पुनर्दर्शनों से और अधिक जानकारी प्राप्त हुई। मेरा मानना है कि वह संपत्ति चैट्सवर्थ की ही रही होगी, क्योंकि पिछले जन्म में एक घटना घटी थी जब मेरी पत्नी (मेरी वर्तमान जीवन की माता) और मैं बक्सटन में खरीदारी कर रहे थे, जो चैट्सवर्थ संपत्ति के सबसे नज़दीकी बड़े शहर में स्थित है। हम दोनों एक दुकान में थे जब कैथलीन और संपत्ति के कुछ अन्य कर्मचारी अंदर आए। मैंने कैथलीन और अन्य लोगों का अभिवादन करने के लिए मुड़ा और जब मैं अपनी पत्नी की ओर मुड़ा, तो उसके चेहरे पर वही झुंझलाहट, हताशा और तिरस्कार का भाव था जो मैंने इस जीवनकाल में कई बार अपनी माता के चेहरे पर देखा था, खासकर कैथलीन और मेरी सगाई के बाद।
उस जीवनकाल में एक और बार जाने पर, मेरी पत्नी के चेहरे पर वही भाव थे जब कैथलीन मेरे स्वास्थ्य के बारे में पूछने हमारे घर आई थीं। मुझे श्वसन संबंधी बीमारी हुई थी जिसके कारण अंततः मेरी मृत्यु हो गई। मैं भेड़ के बच्चे पैदा होने के समय एक स्थानीय किसान की मदद कर रहा था, तभी एक तेज़ बारिश में फंस गया और मुझे सर्दी लग गई, जो बाद में ब्रोंकाइटिस और फिर निमोनिया में बदल गई। दिलचस्प बात यह है कि इस जीवनकाल में भी मुझे बचपन में कई बार ब्रोंकाइटिस हुआ था।
हमारे पास इस बात के पुख्ता सबूत हैं कि आत्माएं समूह में जन्म लेती हैं। कैथलीन, मेरी मां, और मैं पिछले जन्मों में साथ रहे हैं या नहीं, यह

हम नहीं जानते। पिछले जन्मों के प्रतिगमन का अभ्यास शुरू करने से पहले, हम अपनी मां की हमारे रिश्ते और शादी के प्रति प्रतिक्रिया को अधिकार जताने और नियंत्रण की इच्छा मानते थे। उस पिछले जन्म के प्रतिगमन, ध्यान, चिंतन और अन्य आध्यात्मिक कार्यों से हमें पता चला कि मेरी मां की प्रतिक्रियाएं कितनी हद तक भय पर आधारित थीं: उस व्यक्ति को खोने का भय जिसके इर्द-गिर्द उन्होंने अपना जीवन बनाया था। हमारे लिए यह कहना आसान होता कि उन्हें पिछले जन्म में अपने वफादार पति को खोने या इस जन्म में अपने बेटे के प्यार को खोने से डरने की कोई ज़रूरत नहीं थी, लेकिन उनका भय वास्तविक था, और यह उसी रूप में प्रकट हुआ जैसा कि बताया गया है। अब हम उनके कार्यों और प्रतिक्रियाओं को करुणापूर्ण समझ के साथ देख पाते हैं। हम उन्हें एक दुखी आत्मा के रूप में देखते हैं, और हम उनके आंतरिक शांति और उपचार की कामना करते हैं।
यह देखना वाकई दिलचस्प है कि पिछले जन्मों के कितने सारे विषय और पहलू वर्तमान जन्मों में फिर से घटित होते हैं। मैंने कालानुक्रमिक क्रम में एक भारतीय रईस की पत्नी, एक रोमन सीनेटर, मध्ययुग में एक यूरोपीय निर्माता, एक लोहार, अंग्रेजी गृहयुद्ध में एक राजभक्त घुड़सवार, एक पेशेवर दरबारी वीणा वादक, एक नाविक, एक एस्टेट मैनेजर, एक फ्रांसीसी पेशेवर महिला नाट्य गायिका और द्वितीय विश्व युद्ध से ठीक पहले और उसके दौरान बर्लिन में रहने वाली एक युवा जर्मन महिला (इस जन्म से पहले वाला जन्म) के रूप में जीवन व्यतीत किया है। इस जन्म में वास्तुकला और इमारतों में मेरी रुचि है, साथ ही संगीत में भी। मैं शौकिया तौर पर गायन करती हूँ और हाल ही में पियानो सीखना शुरू किया है। मुझे समुद्र में रहना अच्छा लगता है, और वास्तव में कैथलीन और मैं क्रूज जहाजों पर यात्रियों के लिए समुद्री इतिहास पर जानकारीपूर्ण प्रस्तुतियाँ दिया करती थीं। दो प्रस्तुतियों में मैंने समुद्री गीत गाए। और इस जन्म में मेरा पेशा क्या था? सेवानिवृत्त होने से पहले, मैंने बत्तीस वर्षों तक कॉलेज में फ्रेंच और जर्मन पढ़ाया। हालांकि दोनों भाषाओं को सीखने के लिए मुझे समय और मेहनत करनी पड़ी, लेकिन मुझे उन्हें धाराप्रवाह स्तर तक सीखने में कोई कठिनाई नहीं हुई।
पूर्व-जन्म प्रतिगमन व्यक्तिगत विकास का एक महत्वपूर्ण साधन है। कर्मिक संबंध के साथ, यह वास्तविकता की गहरी, आध्यात्मिक समझ की ओर ले जा

सकता है। हम सभी यहाँ सीखने, ठीक होने और अन्य आत्माओं को भी ऐसा करने में मदद करने के लिए हैं। कैथलीन और मैं इस जीवन में आत्मिक साथी के रूप में पुनः जुड़ने और एक प्रेमपूर्ण संबंध को पोषित करने का अवसर पाकर अत्यंत आभारी हैं, जो फलदायी, तृप्त करने वाला और सबसे बढ़कर,
आध्यात्मिक रूप से ऊर्जावान रहा है। हमने अपना मार्गदर्शक पा लिया है,
और वह मार्गदर्शक प्रेम है।
मार्क और कैथलीन

प्रेम त्रिकोण हमारी सोच से कहीं अधिक जटिल और स्थायी होते हैं। वर्तमान जीवन में माता-पिता की बहू उन्नीसवीं शताब्दी में प्रेम की प्रतिद्वंदी थीं, और उस समय की ईर्ष्या उनके वर्तमान जीवन में भी बनी रही। भले ही रिश्ते बदल गए थे और मार्क की पत्नी का पुनर्जन्म उसकी माँ के रूप में हुआ था, फिर भी उसकी असुरक्षाएँ बनी रहीं। पूर्व-जन्म चिकित्सा इन भावनात्मक घावों को भर सकती है, और मार्क की माँ को इससे लाभ हो सकता था यदि उन्हें डर्बीशायर के उस जीवन में वापस जाने की इच्छा और अवसर मिलता।
कई अन्य भावनाएँ और अनुभूतियाँ पिछले जन्मों से चली आ सकती हैं। क्रोध, प्रेम, हानि या वियोग का भय, प्रतिद्वंद्विता, अविश्वास, विश्वासघात की आशंका, लगाव, शक्तिहीनता की भावना और अत्यधिक सुरक्षात्मकता इनमें से कुछ ही हैं। संबंध तभी सुधरता है जब समस्याओं के पिछले जन्म के कारणों को याद करके उनसे मुक्ति पाई जाती है। तब संबंध पूरी तरह से नया, स्पष्ट और वर्तमान क्षण में केंद्रित हो सकता है। सारा पुराना बोझ त्याग दिया जाता है।
यदि वर्तमान जीवन के कारकों को देखते हुए रिश्तों में आने वाली समस्याएं समझ से परे लगती हैं, और यदि समस्याएं तर्क और सुधार के प्रति प्रतिरोधी प्रतीत होती हैं, तो ये संकेत हैं कि वे आपके एक या अधिक पिछले जन्मों से उत्पन्न हो सकती हैं।
हमारी आत्माएं निरंतर पुनर्मिलन करती रहती हैं ताकि वे विकसित और परिवर्तित हो सकें। अतीत को जानना वर्तमान को ठीक कर सकता है और भविष्य को उज्ज्वल बना सकता है।
मार्क और कैथलीन अपनी कहानी और इस अध्याय का समापन एक बेहद सटीक उपमा के साथ करते हैं। वे लिखते हैं, “हमें अपना मार्गदर्शक मिल गया है, और वह

मार्गदर्शक प्रेम है।” प्रेम वास्तव में वह सबसे उत्तम साधन है, जो हमें इस धरती के पथरीले रास्तों पर चलने में मदद करता है, हमें स्वर्ग की ओर, हमारे घर की ओर ले जाता है। जब भी हम जंगल में भटक जाते हैं, यह हमें कोमल स्पर्श से सही राह दिखाता है, हमें हमारे मार्ग पर वापस ले आता है। इसकी शक्ति चुंबकीय है, इसका ज्ञान अचूक है। प्रेम ही साधन है, दिशा है और मंजिल है। यह रास्ता दिखाता है और यही रास्ता है। प्रेम ही हमारा सच्चा स्वभाव है। प्रेम ही हमारी सही दिशा है।

. 10 .

जानवरों से मिलने वाले सबक

मानव सभ्यता की शुरुआत से ही हम जानवरों से जुड़े हुए हैं और इस ग्रह को उनके साथ साझा करते आए हैं। हम सभी सजीव प्राणियों से संबंधित हैं; अलगाव का भ्रम ही हमारे संसार में इतने दर्द और पीड़ा का कारण बनता है। जानवरों की भी आत्मा होती है, और उन्हें भी अपने सबक सीखने को मिल सकते हैं। एक तितली का संक्षिप्त लेकिन शानदार जीवन भौतिक जगत का अनुभव करने का एक क्षणिक अनुभव हो सकता है। और अपने अतीत को त्यागकर यह अचानक अहसास होना कि आप उड़ने के लिए पैदा हुए हैं, एक आध्यात्मिक और शारीरिक रूपांतरण है। कछुआ, पृथ्वी पर अपने सौ वर्षों के जीवनकाल में, असंख्य सबक सीखता है। उसके चारों ओर वर्ष आते-जाते रहते हैं, जीवन की क्षणभंगुरता और इस सत्य की शिक्षा देते हैं कि सब कुछ बीत जाएगा। फिर भी जानवर ही शिक्षक भी हैं। हमिंगबर्ड जीवन का अमृत पीता है, हमें इसकी मिठास का स्वाद चखने की याद दिलाता है। कुत्ते अक्सर वफादारी और प्रेमपूर्ण सेवा का प्रतीक होते हैं। छोटी चींटियों को अथक परिश्रम से मिलकर आश्चर्यजनक रूप से जटिल शहर और सभ्यताएँ बनाते देखना, समुदाय और दृढ़ता की शक्ति को समझने का अवसर प्रदान करता है। सभी जानवर हमें निःशर्त प्रेम, अंतर्ज्ञान और सहज प्रवृत्ति, और निडरता से जीवन जीने के बारे में बहुत कुछ सिखा सकते हैं।
मृत्यु के बाद के संक्रमण काल में हमारे पालतू जानवर हमारी सहायता कर सकते हैं। अक्सर वे हमारे शरीर को त्यागने के बाद परलोक में हमारा स्वागत करने और हमें सांत्वना देने के लिए मौजूद होते हैं। जैसा कि कई पालतू जानवरों के मालिक जानते हैं, उनका पुनर्जन्म भी होता है। वे हमारे जीवनकाल में एक से अधिक बार हमारे पास आकर हमारी सहायता कर सकते हैं। वे हमारे भविष्य के जन्मों में हमसे पुनर्मिलन कर सकते हैं।

हमारे प्रति उनका प्रेम कभी समाप्त नहीं होता। वे अक्सर अपने मालिकों के लिए स्वयं को बलिदान कर देते हैं। मनुष्य आमतौर पर एक-दूसरे के लिए ऐसा नहीं करते।
पशु सर्वव्यापी और प्रेममय प्राणी हैं, जो भटक जाने पर हमें आध्यात्मिक मार्ग पर वापस लाने में मदद करते हैं। इस अर्थ में, हमारे पक्षियों, घोड़ों और अन्य पालतू जानवरों में भी भेड़ चराने वाले कुत्ते का कुछ अंश निहित है।
यह एक मशहूर कहावत है कि बिल्लियों की नौ जिंदगियां होती हैं। बिल्कुल होती हैं। सभी जानवरों और इंसानों की होती हैं—और कई तो इससे भी कहीं ज्यादा। इन जिंदगियों को एक साथ जीना कितना बड़ा तोहफा है!

जादू की यादें।
एक पेशेवर पशु संचारक के रूप में अपने वर्षों के कार्य अनुभव में, मैं जानवरों के साथ अपने संबंधों को समझने के उपचारात्मक प्रभाव से लगातार प्रभावित होती रही हूँ। मेरे सबसे गहन और भावनात्मक रूप से जटिल बंधनों में से एक मेरे घोड़े, मैजिक के साथ है। हम बहुत करीब हैं, फिर भी वर्षों से हमारे रिश्ते में ऐसी अनसुलझी चुनौतियाँ आईं जिनका समाधान आसानी से नहीं हो पाया, चाहे हमने कितने ही प्रशिक्षक बदले हों। एक दिन विस्कॉन्सिन में अपने घोड़े के फार्म पर, जब मैं मैजिक के प्रति अपनी भावनाओं की गहराई को समझने के लिए संघर्ष कर रही थी, तो मेरी आत्मा ने एक यात्रा की: पहले इस जीवन में उसके बारे में यादें ताजा कीं, और फिर एक प्राचीन काल में जहाँ मूल अमेरिकी और घोड़े साथ-साथ रहते थे। इन दृश्यों ने मुझे उसके साथ अपने वर्तमान संघर्ष को समझने में मदद की। मैजिक के साथ अपने आत्मिक जुड़ाव को खोजने से एक ऐसा द्वार खुल गया जिसने उस दुःख को शांति प्रदान की जिसके बारे में मुझे पता भी नहीं था।
2006 की गर्मियों के दौरान मैजिक के प्रति मेरी भावनाएँ और तीव्र हो गईं। जैसे-जैसे गर्मी अपने चरम पर पहुँची, वैसे-वैसे मेरी निराशा भी बढ़ती गई।
“मैं तुमसे बहुत नाराज़ हूँ!” मैं उसके बगल में खड़ी होकर चिल्लाई, मक्खियाँ हमारे चारों ओर भिनभिना रही थीं, मैंने अपने सिर के ऊपर चाबुक

पकड़ रखी थी और उसकी पीठ पर मारने के लिए तैयार थी। “मैं तुमसे नफ़रत करती हूँ! मैं तुमसे नफ़रत करती हूँ!”
मैंने अपने जबड़े भींच लिए और मैजिक की गर्दन पर हथेली से वार कर दिया। मैं पीछे की ओर लड़खड़ा गई और मेरा शरीर अकड़ गया, मेरी सांसें थम सी गईं। हिचकिचाते हुए मैंने अपना सिर उसकी ओर घुमाया और उसकी तरल आँखों में अपना प्रतिबिंब देखा। उसका काला-सफेद शरीर हमारे बगल में खड़े ठंडे धातु के गेट की तरह जम गया था, फिर भी उसकी गर्दन की तनावग्रस्त मांसपेशियों पर त्वचा कांप रही थी।
मैंने अपने हाथ से चाबुक गिरा दी और अपने अस्तबल की ज़मीन पर गिरकर फूट-फूट कर रोने लगी। "मुझमें क्या खराबी है?" मैं रोते हुए बोली, उस घोड़े के प्रति अपने मन में पल रही इस तीव्र शत्रुता से मैं बहुत दुखी और हैरान थी, जिससे मुझे बेहद प्यार था। मैंने अपना सिर अपनी स्वेटर से ढक लिया और रोती रही।
जब मैं वहाँ बैठा था, तो मेरी स्वेटशर्ट में समाई घोड़े की जानी-पहचानी गंध धीरे-धीरे मीठी ऋषि की हल्की, लेकिन महसूस होने वाली खुशबू में बदल गई। उठकर स्वेटशर्ट उतारते हुए, मैंने उसे पलटकर देखा और उसमें ऋषि के टुकड़े ढूँढे, लेकिन मुझे कपड़े पर केवल आँसू के धब्बे मिले जो काले पड़ गए थे। अगली साँस के साथ ही, वह खुशबू फिर से मेरी नाक में भर गई। ऋषि की खुशबू मेरे लिए एक माध्यम बन गई, जो मुझे हाल के अतीत और फिर बीते जीवन से जोड़ रही थी, जैसे-जैसे मेरे दिमाग में छवियाँ उभरने लगीं। मैंने अपनी आँखें बंद कर लीं और इस जानी-पहचानी खुशबू के साथ समय के उस दौर में पहुँच गया जब मैं छह साल पहले अपने प्यारे और मुश्किल घोड़े से पहली बार मिला था।
मैजिक और मेरी मुलाकात एक अस्तबल में हुई थी जहाँ मैं काम कर रही थी। उसका दुबला-पतला तीन महीने का शरीर मुझे जाना-पहचाना सा लगा, और जब मेरे दिल की धड़कन तेज़ हुई, तो मैं जान गई कि वही मेरा साथी है। कुछ हफ़्ते पहले, एक नए घोड़े के बारे में अपनी संरक्षक देवदूत से मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना करने के बाद, उसने मुझे उसके आने की सूचना दी थी। उसने आगे कहा था कि हमारा एक गहरा रिश्ता बनेगा। हैरानी की बात है कि हम दोनों भीषण आग से बच गए थे। जलती हुई घास में दौड़ने के कारण उसके झुलसे हुए पैरों को देखकर मुझे अपनी कार में लगी आग का दर्द याद आ गया, जब एक

सेमीट्रेलर ने मेरी गाड़ी को टक्कर मार दी थी और मैं अंदर फंस गई थी। आख़िरकार, आग की लपटों से कूदना ही मेरे लिए एकमात्र रास्ता था। मैं इस सदमे को भुलाने की पूरी कोशिश कर रही थी, लेकिन मैं उससे मुंह नहीं मोड़ सकती थी। हमें एक-दूसरे की ज़रूरत थी। समय के साथ, मैंने उसके पैरों को ठीक करने में मदद की, और उसने मुझे गहरे भावनात्मक घावों को भरने में मदद की।
लगभग छह साल साथ रहने के बाद, मैजिक के नए अड़ियल और जिद्दी स्वभाव के कारण आखिरी दो साल लगभग असहनीय लगने लगे थे। हालांकि, शांत क्षणों में वह बार-बार मुझसे कहता था, "मुझे माफ कर दो" और "मुझे क्षमा कर दो।" आखिर एक घोड़े को इन बातों की इतनी परवाह क्यों होगी? मैं हमेशा इस बात से हैरान रहती थी कि मैं उसकी मौजूदगी में किसी भी इंसान या जानवर से ज़्यादा गुस्से में आ जाती थी।
फिर एक शाम अपनी दोस्त मैरी के साथ कयाकिंग करने के बाद, सब कुछ समझ में आने लगा।
“अंधेरा हो रहा है। हमें अपनी कश्तियों को पानी से बाहर निकाल लेना चाहिए,” मुझे याद है मैंने कांपते हुए बैड फिश क्रीक के नम और उथले पानी में नीचे देखते हुए कहा था। “पता नहीं क्यों मुझे यहाँ हर समय इतना अजीब सा डर लगता है। समझ में नहीं आता। मुझे हर बार ऐसा ही महसूस हुआ है जब से मैं यहाँ आया हूँ, भले ही अब कई साल बीत चुके हैं।”
हम दोनों ने मिलकर नावों को कीचड़ भरे किनारे से खींचकर घास पर रख दिया। उन्हें घर ले जाने के लिए मुझे अपनी ट्रक की ज़रूरत थी, जो मेरे घोड़े के फार्म पर खड़ी थी, जो थोड़ी ही दूरी पर था। मेरे पड़ोसी डग के घास के खेत से होकर जाना सबसे छोटा रास्ता था। लेकिन तुरंत निकलने के बजाय, हमें वहाँ रुककर दिन के अपने पसंदीदा पलों के बारे में बातें करने का मन हुआ। अचानक, मुझे अपनी पीठ पर एक बड़ा, मजबूत और दयालु हाथ महसूस हुआ। वह हाथ मुझे ऐसे धीरे से छू रहा था जैसे कोई तीर्थयात्री किसी पवित्र स्थान को स्पर्श कर रहा हो। मैं डरा नहीं और मैंने अपनी पीठ को उस कोमल, गहरे स्पर्श में फैला दिया। मेरे समझदार मन ने सोचा, यह डग ही होगा। मैं मुड़ा, लेकिन मेरी ओर देखने पर केवल नाले का कीचड़ भरा किनारा ही दिखाई दिया। वहाँ कोई नहीं था। मैंने अपना सिर घुमाया और भ्रम में अपनी आँखें झपकाईं।

“मैरी, अभी-अभी एक आदमी ने मेरी पीठ को छुआ। कसम से, मैं पागल नहीं हूँ।” “मुझे पता है,” उसने कहा।
“क्या सच में? कैसे?”
“मैंने अभी-अभी आपके पीछे लगभग बीस लोगों को खड़े देखा। उन्होंने कपड़े पहने हुए थे—नहीं, आप देखिए,” उसने धैर्यपूर्वक कहा। “अपने मन में कल्पना कीजिए।”
आंखें बंद करके और गहरी सांस लेकर मैंने पूछा कि वहां कौन है। तुरंत ही, मेरे सामने मूल अमेरिकी लोगों का एक बड़ा समूह खड़ा था, जो प्रेम से परिपूर्ण थे और मुझे ये शब्द संदेश भेज रहे थे: “हम आपसे प्यार करते हैं। हमें बहुत खुशी है कि आप यहां हैं। कृपया जान लें कि हम आपको क्षमा करते हैं। सभी गलतियां माफ कर दी गई हैं।”
जिस व्यक्ति ने मेरी पीठ छुई थी, वह एक समझदार और भरोसेमंद पिता जैसा लग रहा था। उसके बगल में, प्रेम से भरी एक विशालकाय महिला मुझे गर्मजोशी से गले लगा रही थी, और बारी-बारी से हर कोई मुझे एक अद्भुत आलिंगन का अनुभव करा रहा था। उन्होंने कहा, "हम आपको और भी दर्शन भेजेंगे ताकि आपको अपने और अपने घोड़े के लिए पूर्ण समझ और क्षमा मिल सके।" मैं समझ गया था कि वे जादू की बात कर रहे हैं। एक बार फिर, मुझे समझ नहीं आ रहा था कि मुझे किस बात के लिए क्षमा की आवश्यकता होगी, और मैं सोच रहा था कि जादू का इससे क्या संबंध है।
मैंने अपनी आँखें खोलीं और मैरी के साथ उस अँधेरे मैदान में चलने लगी। मेरी हड्डियाँ अंदर तक काँप रही थीं, मानो मैं एक बीज की तरह अंकुरित हो रही हूँ, बदल रही हूँ और बढ़ रही हूँ। मुझे यकीन नहीं था कि मैं इसके लिए तैयार हूँ। लेकिन बीज तो अंकुरित होते ही हैं, चाहे कुछ भी हो जाए।
कई सप्ताह बीतने के बाद गहन ध्यान के दौरान मुझे अगला पूर्ण दर्शन प्राप्त हुआ, जिसमें मैंने खुद को पिछले जन्म में एक मूल अमेरिकी महिला के रूप में अपने बच्चे और पति के साथ देखा।
“अरे, ये बंद करो!” मैं कह रही थी और मेरे पति ने मेरी कमर पकड़ ली तो मैं खिलखिला उठी। उनके मजबूत शरीर से निकलती गर्मी मैं महसूस कर सकती थी, जब वे मेरे बगल में खड़े थे।
“मैं तुम्हें पकड़ लूंगा, शायना,” उसने चिढ़ाते हुए कहा, और हमारे घर के अंदर मिट्टी के फर्श पर बिछी चमड़े की चादरों पर बैठ गया। उसकी बड़ी-

बड़ी आँखें शरारत से चमक रही थीं, और वह हमारी छोटी बेटी और मेरे बीच इधर-उधर भागता रहा।
“तुम तो बस एक नन्हे भालू हो, नन्हे भालू,” मैंने कहा। “तुम्हें लगता है कि तुम इतने बड़े और ताकतवर हो कि तुम्हें बड़ा भालू कहा जाना चाहिए।
बिलकुल नहीं! तुम हमेशा मेरे नन्हे भालू ही रहोगे।” मैं उसे चिढ़ाती रही और साथ ही अपनी बच्ची आयशा को गोद में उठाकर अपनी झोपड़ी से बाहर धूप में भाग गई।
“ग्र्र!” उसने अपने बड़े-बड़े हाथों को पंजे की तरह बनाते हुए गुर्राया। “मैं आ रहा हूँ!” आयशा को कमर से पकड़े हुए हम पेड़ों के बीच से होते हुए खेत में भागे। “मैं आ रहा हूँ, शायना। तुम लड़कियाँ भाग जाओ तो बेहतर होगा।”
जब मैंने अपनी बेटी के मुलायम काले बालों की लटों पर नज़र डाली, तो हम फुर्तीली बिल्लियों की तरह उछलते-कूदते अपने घोड़ों के झुंड में छिप गए। जैसे ही हम खुले घास के मैदान में पहुँचे, मिट्टी की खुशबू से भरी हवा का एक झोंका हमारे चेहरों से टकराया। काले, सफेद और सुनहरे रंगों के अलग-अलग शेड्स वाले घोड़ों को हमारे चारों ओर इकट्ठा देखकर आयशा खुशी से चहक उठी और अपनी बाहें ऊपर उठा दीं।
झुंड के बीचोंबीच बैठी हम मैजिक के सफेद अयाल के ऊपर से झाँककर अपने पति को ढूँढ़ रही थीं। मैंने अभी धीरे से कहा ही था, “पापा कहाँ हैं, आयशा?” कि तभी मुझे “बू!” की आवाज़ सुनाई दी और गर्म उंगलियों ने मेरा कंधा थाम लिया। मैं घूमी और वो हमारे पीछे खड़े थे। “तुम यहाँ कैसे पहुँचे?” "देखो मेरी पत्नी, मैं एक तेज योद्धा हूँ।"
मैंने भौंहें उठाकर सिर हिलाया। तभी मैजिक की काली-सफेद, रोएंदार नाक मुझसे टकराई, मानो वो भी इस मजे में शामिल होना चाहता हो। मैंने अपना सिर पकड़ लिया, क्योंकि वो नरमी से पेश नहीं आ रहा था और दर्द हो रहा था। मैंने चिड़चिड़ाते हुए कहा, "तुम्हारा घोड़ा तो बदतमीज है। तुम्हें उसे किसी दूसरे कबीले को दे देना चाहिए।"
“कभी नहीं,” उसने कहा। “उसके पास शक्ति है।”
“बहुत ज्यादा। वह हम में से किसी एक को चोट पहुँचाएगा,” मुझे याद आया कि मैंने ऐसा कहा था, और फिर वह छवि धुंधली पड़ गई।

जैसे ही पिछला जीवन समाप्त हुआ, मैंने अपनी आँखें खोलीं। इस छोटी सी कहानी से मुझे पता चला कि मैंने अपने पति और बेटी से प्यार किया था।
कबीले में मेरी एकता की भावना उनसे मेरे गहरे जुड़ाव से जुड़ी हुई थी। उस जीवन में भी जादू चुनौतीपूर्ण था। मैंने अपने कंधे ढीले किए, यह जानते हुए कि उसका अड़ियल व्यवहार केवल इस जीवन में मुझसे ही शुरू नहीं हुआ था।

एक सप्ताह बाद, मैंने खुद को उसी पिछले जीवन के एक और दृश्य पर ध्यान केंद्रित करते हुए पाया, जिसमें धूप से तपती घास पर लेटे एक व्यक्ति के पास शोक मनाते हुए लोगों की एक छोटी भीड़ थी। उनमें से कुछ लोग हवा में ऋषि जड़ी बूटी का छिड़काव करते हुए धीरे-धीरे मंत्रोच्चार कर रहे थे। चमड़े और मोतियों से बनी स्कर्ट पहने एक भारी-भरकम महिला एक तरफ खड़ी थी, अपनी गोद में एक छोटे बच्चे को झुला रही थी। उसके पास ही, काले बालों वाली एक युवती साधारण हिरण की खाल की पोशाक पहने जमीन पर घुटनों के बल बैठी थी।
ऋषि की सुगंध मेरी नाक में ठीक उसी तरह भर गई जैसे उस दिन अस्तबल में जादू के साथ हुई थी। मैंने सावधानी से हरे मैदान को पार किया ताकि बेहतर ढंग से देख सकूँ। ये लोग कौन हैं? तभी यह स्पष्ट हो गया कि ज़मीन पर घुटनों के बल बैठी, बेहिसाब विलाप करती हुई युवती शायना थी। इस बार मैं उस दृश्य का प्रत्यक्षदर्शी था, न कि उसे फिर से अनुभव कर रहा था।
सूरज की किरणें उसके बालों पर पड़ रही थीं, जिससे इंद्रधनुष की एक चमकीली आभा बन रही थी। उसके हाथ सीने से आगे बढ़कर फिर पीछे की ओर मुड़ गए, मानो वह अपने कपड़ों को खींच रही हो। मैंने उसकी ओर देखे बिना गिरे हुए आदमी के चेहरे पर नज़र डाली। वह लिटिल बेयर था। उसके सिर से बहता खून घास पर फैलते देख मेरा चेहरा बिगड़ गया। वह साँस नहीं ले रहा था। मृत्यु में भी उसके चेहरे पर दयालुता झलक रही थी। उसके सिर के चारों ओर बिखरे उसके लंबे बाल, उलझे और चिपचिपे, एक चट्टान को ढके हुए थे। लाल बूँदें उसकी सतह पर फैली हुई थीं और मक्खियाँ उसके चारों ओर भिनभिना रही थीं। धीरे-धीरे बाईं ओर मुड़कर मैंने एक काले-सफेद घोड़े को गंभीर मुद्रा में खड़े देखा, जिसकी चमड़े की लगाम उसके सिर से लटककर ज़मीन पर गिर रही थी।

जादू? मेरा दिमाग चकरा गया। हे भगवान, क्या तुम मेरे पति की मौत में शामिल थे? इसीलिए तो मैं तुमसे नाराज़ हूँ।
लिटिल बेयर को निहारते हुए परिदृश्य धुंधला हो गया। झुककर उस महिला के चेहरे को देखते ही मेरी सांसें उथली हो गईं। अचानक, मैं असीम दुःख और शोक से भर गया। यह सचमुच मेरा जीवन था जिसे मैं देख रहा था। उसके बिछड़ने के दर्द ने मुझे पूरी तरह से जकड़ लिया। उसका प्यार छिन गया था, और वह खुद को बिल्कुल अकेला महसूस कर रही थी।
घास के गुच्छे उखाड़ते हुए शायना घुटनों के बल बैठ गई। उसके खुले मुंह से निकलती सिसकियाँ मुश्किल से सुनाई दे रही थीं, और मैं मदद के लिए चारों ओर देख रहा था। कोई मुझे देख या सुन नहीं सकता था। सूखी घास को नीचे गिराकर, वह खाली निगाहों से घूर रही थी, उसकी आँखों में अपने युवा पति को खोने का दुख साफ झलक रहा था। मैंने उससे दूरदर्शिता से संपर्क करने की कोशिश की और उसे यह संदेश देने की कोशिश की, "सब ठीक हो जाएगा। एक दिन तुम इस खेत के उस पार एक घर में रहोगी। तुम कामयाब हो जाओगी।" लेकिन वह मुझे सुन नहीं पा रही थी।
भारी-भरकम महिला ने उस नन्ही बच्ची को पुकारा जो छटपटाकर खुद को छुड़ाने में कामयाब हो गई थी, “आयशा, वापस इधर आओ!” उस भयावह दृश्य से बेखबर, वह लड़खड़ाते हुए अपनी माँ की ओर बढ़ी। शायना घूमी और अपनी बेटी की कमर पकड़ ली। उसके हाथ काँप रहे थे, वह बच्ची की नंगी त्वचा को नोच रही थी, जिससे वह रोने लगी। उसने चीखती हुई आयशा को घूरते हुए उसे ज़मीन पर धकेल दिया। शायना ने अपने कबीले के चारों ओर देखा, हर एक पर अपनी निगाहें गड़ाए रखीं, उसका जबड़ा कसकर भींचा हुआ था। वे सब मुँह फेरकर अपने पैरों को घूर रहे थे और उन्हें ज़मीन पर घसीट रहे थे। उसी भारी-भरकम महिला ने रोती हुई आयशा को उठाया और चली गई।
शोरगुल सुनकर लोगों का एक और समूह दौड़ता हुआ घटनास्थल की ओर आया। उन्होंने तुरंत पूछा, "क्या हो रहा है?"
भूरे बालों की चोटी वाला एक लंबा, पतला आदमी आगे बढ़ा। “छोटा भालू मैजिक पर तेज़ी से और मस्ती से सवार था। हम सब उसे देख रहे थे और उसका हौसला बढ़ा रहे थे। तभी मैजिक ने चुनौती भरे अंदाज़ में अपना सिर झटका और एक छोटी सी खाई में फिसल गया, जिससे दोनों ज़मीन पर गिर पड़े। छोटा भालू चट्टान से टकराया और मर गया।”

नए आए लोग लिटिल बेयर के पास गए और उसे श्रद्धांजलि अर्पित की। मैंने देखा कि मैं अपने ही देश की रहने वाली महिला को उसके मृत पति के पास से उठकर भीड़ में ले गई और उस विशालकाय महिला की बाहों से अपने बच्चे को ले लिया। चुपचाप, वह बच्चे को अपनी कमर पर टिकाए चली गई। कोई उसके पीछे नहीं गया।
शायना पीले फूलों के खेत को पार करते हुए जंगल की ओर चल पड़ी। ऊँचे, मोटी छाल वाले पेड़ों से मिट्टी की तीखी गंध आ रही थी और पानी की शुद्ध करने वाली खुशबू हवा में फैली हुई थी। घास और टहनियों से ढकी पहाड़ी से नीचे उतरते हुए, उसने एक हाथ से गिरने से खुद को बचाया और दूसरे हाथ से अपनी प्यारी बेटी को थामे रखा।
तेज़ बहते पानी की आवाज़ गर्जनापूर्ण हो गई। शायना तेज़ी से बहती धारा में उतर गई और उसकी जांघें पानी में डूब गईं। पानी के तेज़ बहाव से जूझते हुए, वह शक्तिशाली धारा में और गहराई तक जाने लगी। उसने अपनी कमर से बच्ची को उतारा और धीरे-धीरे उसके गोल-मटोल धड़ को घूमते पानी में डुबो दिया। उसने गहरी सांस ली और अपनी बेटी को पानी की सतह के नीचे ले गई। शायना की बाहें अकड़ गईं। आयशा का नन्हा शरीर ढीला पड़ गया। शायना धारा की ओर मुड़ी, अपनी बच्ची की कोमल त्वचा को आखिरी बार महसूस किया, और उसे छोड़ दिया, अपने सपनों और प्यारी बच्ची को जंगल और अंधेरे में बहते हुए देखती रही।
शोक से व्याकुल होकर चीखती और अपने बाल नोचती हुई वह टीले पर उछल पड़ी और जंगल से निकलकर खेत से होते हुए अपने पति के बेजान शरीर की ओर भागी। अपने प्रिय बच्चे के बिना शायना को इस हालत में देखकर कबीले के लोग स्तब्ध रह गए और एक-दूसरे के हाथों को टकटकी लगाकर देखने लगे।
“नहीं!” किसी ने चिल्लाकर कहा। “वह बच्चे को अपने साथ ले गई!”
लिटिल बेयर के छोटे भाई हुनान ने उसकी बांहें पकड़ लीं और चिल्लाकर पूछा, "बच्चा कहाँ है?"
शायना ने अपने हाथ छुड़ाए और उसके चेहरे पर एक जोरदार थप्पड़ मारा। वह झपटा और उसकी कमर पकड़कर उसे जमीन पर गिरा दिया।
विशालकाय महिला तीव्र निगाहों से अंदर भागी। “कोई नदी की ओर भागो!” वह चिल्लाई। पाँच आदिवासी खेत पार करके जंगल से होते हुए नदी में उतर गए।

नदी के किनारे गिरे पेड़ों के बीच वे हताशा से खोजबीन करने लगे, जबकि पानी के छपछपाने की आवाज़ पूरे इलाके में भयावह रूप से गूंज रही थी। “तुम बहुत देर कर चुके हो,” शायना उन पर चिल्लाई। मैजिक को घूरते हुए उसने रोते हुए कहा, “मेरे सभी प्रियजन अब मर चुके हैं, और यह सब उस काले- सफेद घोड़े की वजह से हुआ है!”
उस विशालकाय महिला के चेहरे पर यह अहसास कौंध गया कि बच्चा सचमुच मर चुका है, और उसने सिर हिलाते हुए कहा, "उसे उठने दो।" वे घृणा और सदमे में उससे दूर हट गए।
जैसे ही मुझे लगा कि मैं अपने वर्तमान जीवन में वापस खींची जा रही हूँ, छवियाँ काली हो गईं। सिसकते हुए मैंने अपनी आँखें खोलीं। मैं अपने वर्तमान शयनकक्ष में बैठी थी, दुख, कृतज्ञता और इस समझ से भरी हुई थी कि मेरा "समूह" मेरे पास वापस क्यों आया है। यह आसान नहीं होगा, लेकिन मुझे पता था कि अब मैं सचमुच ठीक हो सकती हूँ।
शर्मिंदगी एक ऐसा धागा था जो मेरे जीवन में गहराई तक समा गया था। मैंने चाहे कितनी भी कोशिश की हो, मैं कभी भी इसके स्रोत का पता नहीं लगा पाई, जब तक कि मैजिक ने मुझे प्रेम, शांति और आत्म-क्षमा के मार्ग पर नहीं ले जाया।
हमारे बुद्धिमान पशु हमें जो प्रेम देते हैं, जिससे हम स्वतंत्र हो
सकें, वह अविश्वसनीय है। मेरे प्रिय घोड़े के निरंतर प्रयास और मेरे पूर्व जन्म के परिवार के प्रेमपूर्ण आग्रह से मैंने सीखा कि कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती जिसे क्षमा न किया जा सके—चाहे वह कितने भी जन्मों बाद क्यों न हो।
एशिया वोइट

इस बेहद सशक्त वृत्तांत में, एशिया हमें मनुष्यों के जीवन में पशुओं की महत्वपूर्ण भूमिका की झलक दिखाती है। पशु हमें निःशर्त प्रेम सिखाते हैं, और वे अक्सर अपना पूरा जीवन इसी उद्देश्य के लिए समर्पित कर देते हैं। उनका प्रेम हमारे व्यवहार पर निर्भर नहीं होता। यह प्रबल और अटूट होता है। हमें इसे अर्जित करने की आवश्यकता नहीं होती। यह निःस्वार्थ भाव से दिया जाता है, न कि मनमाने ढंग से वापस लिया जाता है। हम इस प्रेम को जान सकते हैं और इसे गहराई से महसूस कर सकते हैं।

जैसा कि मैजिक की कहानी से पता चलता है, जानवर पुनर्जन्म लेते हैं। उनकी आत्माएं मनुष्यों की तरह अलग-अलग नहीं होतीं; शायद उनकी पारिवारिक या सामूहिक आत्माएं अधिक आपस में घुलमिल जाती हैं। लेकिन यह अंतर महत्वपूर्ण नहीं है।
अपराधबोध और शर्मिंदगी नकारात्मक भावनाएँ हैं जो हमें अत्यधिक बेचैनी और अक्षमता का कारण बनती हैं। इनका एक कारण यह विश्वास है कि हम किसी ऊँचे स्तर के विचार और आचरण पर खरे नहीं उतरे हैं। हमने अपने भीतर स्थापित उच्च कोटि के व्यवहार के मानक का पालन न करके स्वयं को निराश किया है। हमारी यह असफलता क्रोध को जन्म देती है, और यह क्रोध भीतर ही अंदर दबा रहता है। अक्सर इसके बाद अवसाद और निराशा छा जाती है।
इस पूरी प्रक्रिया को रोका जा सकता है।
अतीत एक उत्कृष्ट शिक्षक है, लेकिन एक बार जब आप विषय सीख लेते हैं, तो उसे बार-बार पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती। ऐसा करने से आपकी शिक्षा की प्रगति रुक जाएगी। अतीत से सीखें, फिर उसे जाने दें। हम सभी ने अपने वर्तमान जीवन में और अपने सभी पिछले जन्मों में गलतियाँ की हैं। अपनी गलतियों के प्रति स्पष्ट जागरूकता हमें उन्हें सुधारने और उन्हें न दोहराने का संकल्प लेने में सक्षम बनाती है। तीव्र अपराधबोध, शर्म और क्रोध हमारी दृष्टि को धुंधला कर देते हैं और इस प्रकार सबक को अस्पष्ट कर देते हैं, जिससे केवल गलतियाँ दोहराने की प्रवृत्ति उत्पन्न होती है। ये नकारात्मक भावनाएँ हमारी प्रगति को रोकती हैं और हमारे आनंद को छीन लेती हैं। गैर-निर्णायक जागरूकता हानिकारक नकारात्मकता को दूर करती है और हमें अपना मार्ग पुनः प्राप्त करने में मदद करती है।
मैजिक एशिया को ये सबक सिखाने के लिए वापस आया था। वह बीते जीवन का द्वार था, जिसमें बहुत सारी त्रासदी, हानि, शोक और शर्म समाई हुई थी। वह अपना पूरा जीवन एशिया को ये सबक सिखाने में लगा देता ताकि वह खुद को माफ करना सीख सके। वह यह सब प्यार से करता, क्योंकि पालतू जानवरों के प्रति हमारा प्यार असीम होता है। हम उन पर गुस्सा कर सकते हैं, उन पर चिल्ला सकते हैं और उन्हें मार भी सकते हैं, फिर भी वे धैर्यपूर्वक सबक सीखने का इंतजार करते हैं। मैजिक ने छह साल इंतजार किया। वह अनंत काल तक इंतजार कर सकता था। जिन तरीकों से जानवर इंसानों तक इतने महत्वपूर्ण संदेश पहुंचाते हैं, वे कई रूपों में हो सकते हैं। जादू ने एशिया के अतीत की यात्रा को संभव बनाया,

जिससे उसे एक क्रांतिकारी समझ प्राप्त हुई। इस कहानी में वर्णित कुत्ता, ओज़ी, ने एक अलग ही तरीका अपनाया। अपने सरल स्वभाव से ही उसने न केवल परलोक के अस्तित्व की पुष्टि की, बल्कि अपनी मालकिन की सहेली को यह आश्वासन भी दिया कि उसके प्रिय पति की मृत्यु के बावजूद, वह कभी भी उसका साथ नहीं छोड़ा।

उपस्थिति का प्रमाण।
मैंने अपनी दोस्त हिलेवी से उसकी प्यारी कहानी साझा करने के लिए कहा। जैसा कि वह बताती है:

मेरी शादी रॉबर्ट नाम के एक बहुत अच्छे इंसान से हुई थी, जिनका देहांत हो गया। उनकी मृत्यु के कई साल बाद, मैं अपनी दोस्त मारा से मिलने गई, जो बारह साल पहले रॉबर्ट से एक बार मिली थी। मारा और मैं देश के अलग-अलग हिस्सों में रहते थे, इसलिए हमें अक्सर मिलने या एक-दूसरे से मिलने का मौका नहीं मिलता था।
मारा ने मुझे भविष्य बताने की पेशकश की थी। वह फ्लोरिडा में आपके कुछ सेमिनारों में शामिल हुई थी, और लोगों के बारे में उसके कई सटीक अनुभव रहे हैं। मैंने उसे रॉबर्ट की शादी की अंगूठी दी। उसने उसे अपने हाथ में लिया, और हम आमने-सामने बैठ गए। मारा की पीठ खिड़की की ओर थी, और मेरी पीठ अपार्टमेंट की ओर। उसका माल्टीज़ कुत्ता, ओज़ी, हमारे बगल में फर्श पर सो रहा था।
हम दोनों चुपचाप बैठे रहे, मारा के संदेश आने का इंतज़ार करते हुए। उसने मुझे मिली जानकारी बताई, और मैंने कहा, "लेकिन मुझे कैसे पता चलेगा कि रॉबर्ट हमारे साथ है?"
अचानक, हमें एक ज़ोरदार धमाका सुनाई दिया। मैंने पीछे मुड़कर देखा, तो मेरे पीछे टाइल वाले फर्श पर रॉबर्ट की लकड़ी के फ्रेम वाली एक छोटी सी तस्वीर पड़ी थी। उसके बगल में ओज़ी था, जो फ्रेम वाली तस्वीर से लगभग दुगना था। सबसे आश्चर्यजनक बात यह थी कि रॉबर्ट की तस्वीर बेडरूम में कुछ बैग और एक बड़े सूटकेस के पीछे छिपी हुई थी।

किस बात ने ओज़ी को जगाया, फर्श से उठने पर मजबूर किया, उसे बेडरूम में जाने और तस्वीर को लिविंग रूम में लाने के लिए प्रेरित किया? ऐसा उसने पहले कभी नहीं किया था और न ही उसके बाद कभी किया।
मैं बेडरूम में देखने गई, और न तो बैग और न ही सूटकेस अपनी जगह से हिले थे। फर्श टाइलों का है, इसलिए अगर ओज़ी ने लकड़ी के फ्रेम को घसीटा होता तो हमें ज़रूर सुनाई देता। इसके बजाय, उसने फ्रेम को अपने मुंह में रखा, उसे पंद्रह फीट तक ले गया, और फिर मेरे पीछे फर्श पर गिरा दिया। उसने यह कैसे किया, मुझे पक्का नहीं पता, लेकिन मारा और मुझे लगा कि रॉबर्ट हमारे साथ था, ओज़ी को फोटो को लिविंग रूम में ले जाने और ज़ोर से गिराने में मदद कर रहा था। यही रॉबर्ट का मेरे सवाल का जवाब देने का तरीका था!
मारा गोबेर

पशुओं का सहज मन मनुष्य के मस्तिष्क और मन की तार्किक, चिंतनशील और विश्लेषणात्मक क्षमताओं से बाधित नहीं होता। इससे उन्हें विभिन्न आवृत्तियों, कंपनों और स्रोतों से होने वाले संचार को बेहतर ढंग से समझने की स्वतंत्रता मिलती है। शायद रॉबर्ट को ओज़ी से सीधे जुड़ना आसान लगा होगा, जिसने फिर उस अनोखी तस्वीर को ढूंढने, उसे दूसरे कमरे के भीतर से लाने और हिलेवी के ठीक पीछे छोड़ने का जटिल कार्य किया। इसकी संभावना कितनी है?

मनोचिकित्सक वाल्टर जैकबसन ने ओमेगा में मेरे एक सप्ताह के प्रशिक्षण के दौरान अपने अनुभव के बारे में अपने ब्लॉग पर लिखा। समूह प्रतिगमन सत्रों में से एक के दौरान, वाल्टर ने अपने मन में दो मुट्ठी बंद हाथों की छवि देखी। लेकिन स्वयं को वामपंथी मस्तिष्क वाला और विश्लेषणात्मक व्यक्ति मानने वाले वाल्टर को कार्यशाला के पहले कुछ दिनों के दौरान अपने पिछले जीवन या किसी अन्य छवि को याद करने में असमर्थता महसूस हुई।
चौथे दिन, मैंने वाल्टर को मंच पर बुलाया ताकि मैं उसे दिखा सकूँ कि किसी ऐसे व्यक्ति पर प्रतिगमन कैसे किया जाता है जिसे अपने पिछले जन्मों को याद करने में कठिनाई हो रही थी। वाल्टर ने पहले जिन हथेलियों की कल्पना की थी, वे उसके पिछले जन्म में प्रवेश करने का मेरा माध्यम थीं। जब लोगों के हाथ होते हैं तो आमतौर पर उनके पैर भी होते हैं, इसलिए मैंने वाल्टर को अपने

पैरों की ओर देखने के लिए कहा। अब वह अपने पैरों को देख सकता था, जो पुरुषों की चमड़े की चप्पलों में लिपटे हुए थे, और वह यह भी देख सकता था कि वह एक नदी के किनारे था।
हाथों को कुंडली बनाकर रखने का क्या महत्व था? पहले तो मुझे लगा कि वह किसी दूसरे व्यक्ति से बात कर रहा होगा, लेकिन जैसे-जैसे हम दृश्य को गहराई से समझने लगे, हमें एहसास हुआ कि उसका मरता हुआ कुत्ता उसके बगल में ज़मीन पर लेटा हुआ था। वाल्टर नदी से पानी भरकर अपने प्यारे कुत्ते के चेहरे के पास ला रहा था, क्योंकि कुत्ता इतना कमज़ोर था कि खुद पानी नहीं पी सकता था। यह भाव अत्यंत करुणापूर्ण था, और कार्यशाला में उपस्थित सभी लोग मनुष्य और कुत्ते के बीच के इस गहरे प्रेम को देखकर भावुक हो गए। कुछ ही समय बाद कुत्ते की मृत्यु हो गई, और वाल्टर, जो अब पूरी तरह अकेला रह गया था, गहरे दुख से भर गया। मैंने वाल्टर से पूछा कि उसने उस अनुभव से क्या सीखा, और उसका उत्तर सरल और हृदयस्पर्शी था: "प्रेम।"
पूर्व-जन्म के अनुभव के बाद वाल्टर को उस जीवन के बारे में और अधिक समझ मिली। जैसा कि उन्होंने लिखा: “मेरे पूर्व-जन्म के अनुभव से मुझे केवल प्रेम का ही नहीं, बल्कि समर्पण का भी पाठ मिला। समर्पण उस पाठ का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है जिसे मुझे यहाँ सीखना है। जब मैं अपने कुत्ते की देखभाल करता हूँ, तो मुझे उसकी ज़रूरतों को अपनी ज़रूरतों से ज़्यादा पूरा करने के प्रति समर्पित रहना चाहिए। जब मैं अपने घोड़ों की देखभाल करता हूँ, तो यही बात सच होनी चाहिए: कि मैं पूरी तरह से उपस्थित रहूँ, पूरी तरह से समर्पित रहूँ, पूरी तरह से संवाद करूँ और पूरी तरह से उनका पालन-पोषण करूँ। और, अंत में, मुझे दूसरों की सेवा में, अपने रास्ते में आने वाले हर व्यक्ति के प्रति अपनी करुणा, स्वीकृति और क्षमा की अभिव्यक्ति में, और अपने प्रियजनों के साथ अपने बंधन में समर्पित रहना चाहिए।”
उस सप्ताह ओमेगा किताबों की दुकान में घूमते हुए और उसके पिछले कमरे में प्रवेश करते हुए, वाल्टर ने नीचे देखा और उसे एक मूर्ति दिखाई दी: ठीक वैसी ही प्रतिकृति जैसी उसने दो जुड़े हुए हाथों की कल्पना की थी। उस मूर्ति का नाम 'ईश्वर के हाथ' था।

हाल ही में, मैं स्थानीय अखबार पढ़ रहा था और दुनिया भर में लगातार हो रही नफरत और हिंसा की घटनाओं को पढ़कर बहुत दुखी हुआ। लोगों पर बेरहमी से हमले

किए जा रहे थे और उन्हें सड़कों पर मरने के लिए छोड़ दिया जा रहा था। एक किशोर को सिर्फ उसकी त्वचा के रंग के कारण नफरत के चलते गोली मारकर हत्या कर दी गई। इस आखिरी लेख के ठीक नीचे दो बिल्लियों के बारे में एक लेख था, और मैंने अखबार को प्यार और समर्पण की इस अद्भुत कहानी को शामिल करने के लिए मन ही मन धन्यवाद दिया।
फ्लोरिडा की एक बुजुर्ग महिला को एक ही झुंड के दो बिल्ली के बच्चे, भाई-बहन, बहुत प्यारे लगे और उन्होंने उन्हें गोद ले लिया। उन्होंने उनका नाम जैक और जिल रखा। बाद में वह महिला मेन में रहने चली गई, लेकिन जैक उसके जाने से ठीक पहले भाग गया, और उसे अपने एक प्यारे पालतू जानवर को छोड़े बिना ही जाना पड़ा। संयोग से एक पड़ोसी को खोई हुई बिल्ली मिली और उसने मेन में रहने वाली उस महिला को फोन किया, तो उसे पता चला कि उसकी मृत्यु हो चुकी है और उसके रिश्तेदारों ने जिल को दो महीने पहले एक स्थानीय पशु आश्रय में दे दिया था।
पड़ोसी को चिंता होने लगी कि जिल बिल्कुल अकेली है, और उसे ढूंढने के लिए उसने मेन के सभी आश्रय स्थलों की छानबीन की। प्रार्थनाओं और सैकड़ों बिल्लियों की अथक खोज के बाद, जिल मिल गई। हालांकि, पड़ोसी के पास बिल्ली को वापस फ्लोरिडा ले जाने के लिए आवश्यक 500 डॉलर नहीं थे। जब उसने कंट्री क्लब में अपने सहकर्मियों को यह कहानी सुनाई, तो उन्होंने और अन्य लोगों ने, जिन्होंने यह कहानी सुनी थी, मिलकर उसकी ओर से पैसे जुटाने का अभियान शुरू किया। केवल दो दिनों के भीतर ही उन्होंने अपना लक्ष्य पूरा कर लिया, और कुछ ही समय बाद, जिल वापस घर आ गई, और अंततः अपने भाई जैक से खुशी-खुशी मिल गई।
इसे पढ़कर मुझे वाल्टर की वह घटना याद आ गई जब उन्होंने अपने मरते हुए कुत्ते की प्यास बुझाने के लिए बड़े प्यार से अपने हाथों को थाम लिया था। हम इंसान अपने प्यारे पालतू जानवरों के प्रति अपार करुणा और समर्पण भाव रखते हैं। दो बिल्लियों को मिलाने के लिए इतनी ऊर्जा और पैसा खर्च करना कितना नेक और कोमल कार्य है। इसके अलावा, इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए बहुत से लोगों को एक साथ आना पड़ा: न केवल उस दृढ़ निश्चयी पड़ोसी को, बल्कि कंट्री क्लब के संरक्षकों, सदस्यों और कर्मचारियों को भी, जिन्होंने खर्च उठाने में सहयोग दिया। काश हम दूसरे लोगों के साथ भी उसी तरह का स्नेह और करुणा का भाव रखते, जैसा हम अपने पालतू जानवरों के साथ

रखते हैं, तो हमारे अखबार अत्याचारों की खबरों से भरे न होते। अखबारों में दान, दया और आशा की कहानियां छपतीं। इंसान भी महत्वपूर्ण हैं।

लोग अपने पालतू जानवरों के प्रति इतने समर्पित होते हैं कि वे अक्सर मुझसे पूछते हैं कि क्या हम जानवरों के रूप में पुनर्जन्म ले सकते हैं, और क्या हमने अपने मानव शरीर से पहले जानवरों के रूप में भी जन्म लिया है। मेरा मानना है कि यह संभव है कि हमने पशु रूप में भी जन्म लिए हों। हो सकता है कि हमें वे जन्म याद न हों। प्रतिगमन के दौरान, मानवीय यादें अधिक आसानी से सुलभ होती हैं, और संभवतः उन्हीं में आघात और लक्षणों की उत्पत्ति होती है। रोगियों के साथ अपने काम में, मैंने पाया है कि एक बार जब आप मनुष्य बन जाते हैं, तो आप मनुष्य ही बने रहते हैं। मैंने व्यक्तिगत रूप से अभी तक ऐसे किसी व्यक्ति को नहीं देखा है जिसे अपने मानवीय जीवन में अत्यधिक हिंसक या अत्यधिक पीड़ादायक होने के दंड के रूप में पशु जगत में वापस भेजा गया हो। बल्कि, ऐसा लगता है कि मानव स्तर तक एक क्रमिक विकास होता है, और यही वह स्तर है जहाँ फिलहाल हमें सबक सीखने होते हैं।
हम चाहें तो अपनी प्रजाति और अपने जगत को बदल सकते हैं, क्योंकि इससे हमें सीखने का एक नया रास्ता मिल सकता है। हम पशु चेतना, पौधों की चेतना, या यहाँ तक कि बादलों की चेतना का भी अध्ययन कर सकते हैं, जैसा कि इस पुस्तक की अन्य कहानियों में दिखाया गया है। हमें अपनी जागरूकता, अपनी आत्मा पर कोई सीमा क्यों लगानी चाहिए?

। मार्गदर्शन करने के लिए । ओमेगा सचमुच एक विशेष स्थान है, जहाँ संयोगवश अद्भुत और चमत्कारी
घटनाएँ नियमित रूप से घटित होती हैं। लोग उन लोगों से मिलते हैं जिनसे मिलना उनके भाग्य में लिखा होता है और उन्हें वे संदेश और उत्तर मिलते हैं जिनकी उन्हें सख्त ज़रूरत होती है। वहाँ चमत्कारिक संयोग लगभग आम बात है। जब ऐसा होता है, तो मन में यही भाव आता है, "वाह, बिल्कुल। यही तो चाहिए था, यही चाहा गया था, यही आशा की गई थी और यही होना तय था।" मैं लगातार चार वर्षों तक वहाँ ब्रायन और कैरोल से सीखने, यथासंभव अधिक से

अधिक लोगों के आध्यात्मिक अनुभव करने और अपने आप को खोलकर अपने रास्ते में आने वाले हर चमत्कारिक संयोग को स्वीकार करने के लिए गया।
अगस्त 2006 में, ओमेगा जाने से पहले, मैं टेक्सास में अपने भाई से मिलकर लौटा था। वहाँ रहते हुए, मुझे अपने मित्र डॉ. जेरी केसबोल्ट से मिलने का अवसर मिला। जेरी एक महान चिकित्सक हैं, एक तांत्रिक हैं जो लाइसेंस प्राप्त और अनुभवी कायरोप्रैक्टर भी हैं। जेरी से उपचार करवाने वालों को कुछ अलग, कुछ खास उपचार के लिए तैयार रहना चाहिए। कायरोप्रैक्टिक बॉडीवर्क, ब्रीदवर्क, डीप-टिश्यू शिआत्सु मसाज, कुछ रॉल्फिंग तकनीकें, गाइडेड इमेजरी, सम्मोहन और भावपूर्ण और प्रासंगिक कहानियाँ सुनाना जो मूलरूप, रूपक, प्रतीकवाद और दृष्टांतों का मिश्रण हैं—ये सभी जेरी के उपचार के उपकरण हैं, और वे इनका कुशलतापूर्वक और सहजता से उपयोग करते हैं।
उस गर्मी में जब मैं जेरी से मिलने गया, तब सीढ़ी से गिरने के कारण मेरी बाईं एड़ी की नस टूट गई थी। संक्षेप में कहूँ तो, मेरे पैर की गति बहुत कम हो गई थी और असहनीय दर्द हो रहा था। मेरे पैर और पीठ पर काम करते हुए, जो बेहद दर्दनाक था, जेरी ने हमेशा की तरह मुझसे बातें करना शुरू कर दिया। सबसे पहले उन्होंने मुझे पूरे शरीर को आराम देने और उपचार करने वाली ध्यान विधि करवाई, जिसमें मैंने कल्पना की कि एक सफेद, उपचार करने वाला प्रकाश मेरे सिर के ऊपरी भाग से प्रवेश कर रहा है, मेरे पूरे शरीर से गुजर रहा है और मेरे पैरों से बाहर निकल रहा है। फिर उन्होंने मुझसे कल्पना करने को कहा कि कोई जानवर मुझसे मिलने आ रहा है, मुझे उपचार का संदेश देने के लिए। तुरंत ही मुझे एक विशाल उल्लू, एक बड़ा सींग वाला उल्लू दिखाई दिया, और मैंने उन्हें यही बताया।
“अच्छा। यह तुम्हारा शक्ति पशु है, और यह तुम्हें ठीक होने में मदद करने के लिए यहाँ है,” जेरी ने कहा। “इसका नाम क्या है?”
“उनका नाम गाइडर है,” मैंने जवाब दिया। इसके बाद, जब जेरी मुझ पर काम करते रहे, अक्सर अपने अंगूठे या कोहनी को मेरे शरीर में दबाकर कहीं गांठ को खोलते रहे, तो मुझे गाइडर का एक सुंदर दृश्य दिखाई दिया, जिसमें वे मुझे अधिक जागरूकता, अंतर्दृष्टि, स्वास्थ्य और संपूर्णता का मार्ग दिखा रहे थे। यह इतना सुंदर, इतना वास्तविक और शक्तिशाली था कि मैं रो पड़ी।

कुछ हफ्तों बाद, मैं पहली बार ओमेगा इंस्टीट्यूट में थी, और मैं साइकोमेट्री के माध्यम से मीडियमशिप का अनुभव करने और अपना पहला रिग्रेशन करने के लिए इतनी उत्साहित थी कि मैं क्लास के बाद भी कैंपस में ही रुकी रही, सहपाठियों से बात करती रही और उस शाम 9:30 बजे तक और रिग्रेशन करती रही।
अंधेरा छा चुका था, और मैं थकी हुई और उत्साहित महसूस कर रही थी जब मैं पार्किंग की ओर चल पड़ी ताकि शहर में अपने होटल तक बीस मिनट की ड्राइव शुरू कर सकूँ। दिन भर की घटनाओं से मैं बेहद उत्साहित थी, सचमुच आध्यात्मिक रूप से बहुत खुश थी, और मुझे यह बहुत अच्छा लग रहा था। भोजन कक्ष के सामने एक मैदान में, मैंने एक सुंदर समारोह देखा। लगभग 150 महिलाओं का एक बड़ा समूह घास पर एक विशाल घेरे में खड़ा था, हर एक के हाथ में एक मोमबत्ती थी। मैं पास के एक पेड़ के नीचे रुक गई और सुनने लगी। वे सब एक साथ एक गीत गा रही थीं, और जैसे ही गीत की पंक्ति समाप्त होती, घेरे में से दो नई महिलाएं उसमें प्रवेश करतीं, विपरीत दिशाओं में जातीं, और हर महिला को गले लगातीं। उन्होंने बड़ी खूबसूरती से ये शब्द गाए: “प्यारी बहन, प्यारी बहन, मुझे तुम्हें बताना है। तुमने मुझे इतने सालों तक प्यार किया है, और मैं भी तुम्हें बहुत प्यार करती हूँ।” बस इतना ही— कितना सरल, सुंदर भाव।
मैंने पार्किंग में अपनी गाड़ी का रास्ता खोज लिया और मुझे एहसास हुआ कि मैं चलते-चलते वही गाना गुनगुना रही थी। ऐसा करने मात्र से ही मुझे अपने भाई-बहनों के और करीब होने का एहसास हुआ। वह एक शक्तिशाली गीत था। मैंने ओमेगा के आसपास के घने जंगलों से होते हुए गाड़ी चलाना शुरू किया और जैसे ही मैं कैंपस से निकली, मैंने महिलाओं के उस बड़े घेरे को देखा, जो अभी भी उस प्यारी रस्म को निभा रही थीं। मैंने उन्हें एक बार फिर देखने के लिए गाड़ी धीमी की और फिर घने जंगलों में गाड़ी चला दी। वह एक सुहावनी गर्मी की रात थी और मैंने खिड़की नीचे कर रखी थी। मैं अंधेरी सड़क पर अकेली थी और जैसे ही मैं एक तीखे मोड़ पर मुड़ी, सड़क के किनारे, लगभग पंद्रह फीट की दूरी पर, सीधे मेरी ओर देखते हुए, मैंने अब तक का सबसे बड़ा और सबसे सुंदर उल्लू देखा।
“गाइडर,” मैंने पक्षी के आकार और सुंदरता को देखकर विस्मय से फुसफुसाया। वह लगभग दस सेकंड तक हेडलाइट्स में मुझे देखता रहा, फिर उसने अपने विशाल

पंख खोले और एक ज़ोरदार झटके के साथ सड़क के बिल्कुल किनारे एक शाखा पर जा बैठा। एक बड़े मेपल के पेड़ की शाखा के सिरे पर उतरकर उसने अपना सिर घुमाया और उसकी बड़ी-बड़ी पीली-नारंगी आँखें सीधे मेरी ओर देखने लगीं। “गाइडर, तुम यहीं हो,” मैंने धीरे-धीरे अपनी गाड़ी आगे बढ़ाते हुए कहा। मैं उसके पेड़ से कुछ ही फीट दूर रुका और हम कुछ पलों के लिए एक-दूसरे की आंखों में आंखें डालकर देखते रहे।
फिर गाइडर पेड़ की शाखा से नीचे गिरा, अपने विशाल छह फुट लंबे पंख फैलाए और सड़क के दूसरी ओर एक और पेड़ की शाखा पर जा गिरा। वहाँ बैठकर उसने अपना बड़ा सिर घुमाया और अपनी सुंदर, चमकीली आँखों से एक बार फिर मुझे देखा। इस बार जब मैं धीरे-धीरे उस विशाल उल्लू की ओर बढ़ा, तो वह बैठा रहा और पूरे एक मिनट तक चुपचाप मुझे देखता रहा।
अब मेरे रोंगटे खड़े हो गए, क्योंकि मुझे सहज ही पता चल गया था कि यह गाइडर है। वह मुझसे मिलने और मुझे रास्ता दिखाने, मुझे कोई संदेश देने, कोई पवित्र ज्ञान देने आया था। गाइडर सड़क के दोनों ओर स्थित पेड़ों की शाखाओं पर छह बार झपट्टा मारता रहा, और मैं धीरे-धीरे उसकी ओर बढ़ता रहा, हम बार-बार एक-दूसरे की आँखों में देखते रहे। यह अनुभव रहस्यमय, अवास्तविक और अत्यंत भावपूर्ण था।
तभी मेरे पीछे अंधेरे में से एक कार की बत्तियाँ चमकने लगीं और मैं समझ गया कि मुझे गाड़ी चलानी होगी, क्योंकि सड़क पर स्थिर बैठे रहना अब ठीक नहीं था। मानो वह समझ गया हो, गाइडर आखिरी बार पेड़ से नीचे उतरा, मेरी गाड़ी के करीब आया, मानो अलविदा कह रहा हो, और फिर अंधेरे जंगल में गायब हो गया।
यह सचमुच एक जादुई अनुभव था। भले ही ऐसा लगे, लेकिन ओमेगा में कुछ भी संयोग से नहीं होता। व्यक्ति को वही मिलता है जो उसे मिलना चाहिए। उस दिन, मैंने अपना पहला रिग्रेशन किया, जिसे सीखने की मुझे बहुत इच्छा थी। जिस व्यक्ति का मैंने रिग्रेशन किया, उसे बहुत पहले का अपना एक जीवन याद था, जब वह एक मूल अमेरिकी थी। यह उसके लिए बहुत मायने रखता था। मूल अमेरिकी लोग लंबे समय से शक्ति पशु के दर्शन के महत्व को जानते आए हैं। और उसी रात, मुझे भी अपने शक्ति पशु का एक अद्भुत दर्शन प्राप्त हुआ। ऐसा लग रहा था जैसे मार्गदर्शक कह रहे हों, “स्वागत है। तुमने अपना सही

रास्ता पा लिया है। अब इस पर चलो, रास्ते में दूसरों की मदद करते हुए, जहाँ तुम्हें अपना सच्चा स्वरूप मिलेगा।”
जैसा कि ब्रायन उस सप्ताह अक्सर कहते थे, "कोई दुर्घटना नहीं होती। हम सब एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।"
माइकल ब्राउन

और, जैसा कि कैरोल कहती थीं, "कभी-कभी चमत्कार होते हैं।" यदि हमारे हृदय और मन खुले और प्रेममय हों, तो हम अपना सही मार्ग और अपना सच्चा स्वरूप पा लेंगे। रास्ते को रोशन करने और उसकी पुष्टि करने वाले अनेक संकेत मिलेंगे।
मैंने भी खेत में महिलाओं के इस समूह को देखा है। कभी-कभी वे सभी सफेद पोशाक या लबादा पहने होती हैं; उनके चारों ओर सफेद मोमबत्तियाँ जल रही होती हैं, रात के अंधेरे में यह एक अद्भुत दृश्य होता है। उनका गीत मधुर और मोहक होता है। मुझे "आपने मुझे इन सभी वर्षों में प्यार किया है" शब्द सुनाई देते हैं, और हमारे सभी जन्मों और अवतारों को जोड़ने वाले लाखों वर्ष मेरे मन में आ जाते हैं। इन जन्मों में हमारी कितनी ही हज़ारों बहनें रही हैं!
जैसे ही माइकल ने उस मधुर गीत के सरल बोल गाने शुरू किए, उसका हृदय और भी खुल गया। उसने अपने सभी भाई-बहनों, पूरे मानव परिवार के साथ एक जुड़ाव महसूस किया। उस रहस्यमय और पवित्र अवस्था में, वह मार्गदर्शक से मिलने और अपने चुने हुए मार्ग के बारे में आवश्यक पुष्टि प्राप्त करने के लिए तैयार था।
सेल्टिक पौराणिक कथाओं में एक देवी हैं जो अक्सर एक विशाल, बुद्धिमान उल्लू का रूप धारण करती थीं। उनकी सर्वव्यापी दृष्टि उन्हें मनुष्य के अवचेतन मन, आत्मा की अनंत गहराइयों में झाँकने की शक्ति देती थी। उनके विशाल फैले हुए पंख रात में शक्तिशाली उड़ान भरते हुए उनका मार्गदर्शन चाहने वाले किसी भी व्यक्ति को उपचार और करुणा प्रदान करते थे। वह उस स्वर्गिक स्थान में निवास करती थीं और उस पर शासन करती थीं जहाँ आत्माएँ पुनर्जन्म की प्रतीक्षा करती थीं और जहाँ कवियों के बारे में कहा जाता था कि वे तारों का ज्ञान प्राप्त करते थे। यह वही निर्णय लेती थीं कि किसी आत्मा को नया शरीर दिया जाए या उसे उच्च आध्यात्मिक लोक में भेजा जाए।

नारी शक्ति की प्रतीक, वह कर्म, पूर्व जन्मों की स्मृतियों और पुनर्जन्म की देवी हैं।
शायद माइकल ने मोमबत्तियों से जगमगाते उस मैदान में, जहाँ औरतें बहनचारे के प्राचीन बंधनों के गीत गा रही थीं, उनकी साक्षात उपस्थिति को महसूस किया होगा। शायद उसने इसे गाइडर में महसूस किया होगा, उस विशाल उल्लू में जो बार-बार उसके रास्ते में आता था, या उस सुहावनी गर्मी की रात में ऊपर तारों में, जहाँ विश्राम कर रही आत्माएँ उत्सुकता से नए जीवन की प्रतीक्षा कर रही थीं। "कोई दुर्घटना नहीं होती," माइकल ने कहा, और वह सही है। कोई संयोग भी नहीं होता। बस ब्रह्मांड अपने प्रेमपूर्ण, देवदूत जैसे पंख फैलाकर हमारे कंधों पर सांत्वना देता है, और हममें से प्रत्येक को हमारे मार्ग पर मार्गदर्शन करता है।

. 11 .

संक्षिप्त और सरल

रिग्रेशन थेरेपी का काम, जिसमें बीमारी, हानि, शोक और मृत्यु जैसे विषय हमेशा मौजूद रहते हैं, अक्सर काफी बोझिल लग सकता है। हास्य एक संतुलन प्रदान करता है। जीवन के सबक केवल कठिन अनुभवों तक ही सीमित नहीं हैं; वे हल्के-फुल्के पलों में भी मिलते हैं। कुछ सबक इतने तुच्छ लग सकते हैं कि हम उन पर उतना ध्यान नहीं देते जितना उन्हें देना चाहिए। लेकिन वे भी हमें बहुत कुछ सिखा सकते हैं, और वे अपने आप में चिकित्सीय प्रभाव डाल सकते हैं। एक गर्मी के मौसम में, मैं ओमेगा इंस्टीट्यूट में एक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम पढ़ा रहा था। हम जिन अतीत और वर्तमान जीवन का अध्ययन कर रहे थे, वे विशेष रूप से तनावपूर्ण थे, और परिणामस्वरूप वह सप्ताह सामान्य से कहीं अधिक भावनात्मक साबित हुआ। आखिरी दिन के अंतिम क्षणों में, जब कार्यशाला समाप्त होने वाली थी, एक युवती गंभीर चेहरे के साथ मेरे पास आई। मैं कुछ पल उसके साथ बिताने के लिए रुक गया, मुझे पूरा यकीन था कि वह मुझसे कुछ गहन प्रश्न पूछने वाली है।
धीमी आवाज़ में उसने मुझसे वह सवाल पूछा जो उसके मन में था। "क्या आपको पता है कि आप किसके जैसे दिखते हैं?"
उसके सवाल ने मुझे चौंका दिया, लेकिन मैंने जवाब दिया कि मुझे नहीं पता था। बिना हँसे उसने जवाब दिया, "ई.टी."
"तुम्हारा मतलब, अलौकिक प्राणी से है?" मुझे लगा कि मैंने उसकी बात गलत सुनी है।
“हां, ई.टी.”

मुझे पूरा यकीन था कि मैंने उसे सही से नहीं समझा था। "तुम्हारा मतलब उस छोटे से आदमी से है जिसने साइकिल से चांद की यात्रा की थी?" मैंने साइकिल चलाने का अभिनय करते हुए पूछा।
"यह सही है!"
अब जब मैं उस बात को याद करती हूँ, तो काश मैंने उससे और ज़्यादा जानकारी माँगी होती। मुझमें ऐसी क्या बात थी जो मुझे एलियन से मिलती-जुलती थी? मैं उस छोटे से एलियन जैसी किस तरह दिखती थी? लेकिन उस समय मैं इतनी उलझन में थी कि जवाब भी नहीं दे पाई और बस वहाँ से चली गई।
शायद वह संक्षिप्त मुलाकात मुझे विनम्रता और अहंकार का पाठ पढ़ाने के लिए हुई थी। शायद उसके उपमा में कोई गहरा अर्थ छिपा था जो अभी तक मुझे समझ नहीं आया है। या शायद मुझे एक लंबे सप्ताह के बाद बस एक अच्छी हंसी की जरूरत थी। चाहे हास्यपूर्ण हो या गंभीर, यह अध्याय दर्शाता है कि कैसे दिखने में सरल लगने वाली घटनाओं में भी गहन सत्य और ज्ञान के बीज छिपे हो सकते हैं। ये कहानियां भले ही छोटी हों, लेकिन इनका प्रभाव और निहितार्थ अत्यंत शक्तिशाली हैं।

आँखों का तारा।
मैंने हाल ही में दक्षिण फ्लोरिडा में आपकी कार्यशाला में भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत में ही आपने बताया कि आप अंत में किताबों पर हस्ताक्षर करेंगे और समय बचाने के लिए प्रति व्यक्ति केवल एक ही किताब
पर हस्ताक्षर करेंगे, और प्रत्येक संदेश को व्यक्तिगत रूप देने के बजाय, आप "प्यार से, ब्रायन वीस" लिखकर हस्ताक्षर करेंगे।
मैं लगभग नौ सौ लोगों के बीच बैठा था और सोच रहा था कि अगले ब्रेक के दौरान मुझे अपने बेटे को फोन करके याद दिलाना होगा कि वह हमारे दोस्त के कुत्ते को केनेल से ले आए ताकि उसे अगले दिन वहां न रुकना पड़े। मैं पूरी तरह से इसी विचार में डूबा हुआ था। फिर मैं आपकी बात पर वापस आया, जो थी, "उदाहरण के लिए, अगर आप मुझसे अपोलोनिया के लिए इस पर हस्ताक्षर करने को कहें..."
हमारे दोस्त के कुत्ते का नाम अपोलोनिया है—संक्षेप में एप्पल्स। मुझे यह बहुत पसंद आया।

मार्गी सैमुअल्स

कोई भी घटना संयोगवश या पूरी तरह से आकस्मिक नहीं होती। हर चीज़ का एक उद्देश्य और कारण होता है, भले ही उस समय हमें इसका एहसास न हो। "अपोलोनिया" नाम मेरे मन में आया और यही मेरा उदाहरण बन गया। मुझे लगता है कि एप्पल्स सचमुच अपने पिंजरे से बाहर निकलना चाहती थी। किसी चीज़ या किसी व्यक्ति ने उस नाम को मेरे मन में बिठा दिया और वह बहुत स्पष्ट रूप से सामने आया। परिणामस्वरूप, अपोलोनिया का नाम केवल एक किताब में लिखा हुआ व्यक्तिगत नाम नहीं है—उसकी अपनी एक पूरी कहानी है।
सेब के बाद अब हम अजवाइन की ओर बढ़ते हैं।

अजवाइन की दिव्य दृष्टि।
कुछ साल पहले मैंने लॉस एंजिल्स में आपकी शानदार कार्यशाला में भाग
लिया था। दोपहर में जब हमने ऊर्जा अभ्यास किया, तो मैंने अपने सामने
बैठी लीसा के साथ जोड़ी बनाई। मैंने अपनी शादी की अंगूठी उनकी घड़ी से बदल ली। आपके गिनती शुरू करने से पहले ही, मुझे पानी से आधा बाहर निकली हुई एक डॉल्फ़िन दिखाई दी, जो बहुत चंचल और प्यारी थी। मैंने उस दृश्य को नज़रअंदाज़ करने की कोशिश की क्योंकि मुझे लगा कि यह अचानक आया है और सच नहीं हो सकता, लेकिन डॉल्फ़िन गायब नहीं हुई।
इसके बारे में सुनकर लीसा के चेहरे पर बड़ी मुस्कान आ गई। उसने कहा, "यह मेरा पसंदीदा जानवर है!"
मुझे खुशी और राहत महसूस हुई कि मैंने अच्छा काम किया था।
मैं यह सुनने के लिए इंतज़ार कर रहा था कि उसने मेरे बारे में क्या देखा। वह उलझन में दिखी और लगभग माफ़ी मांगते हुए बोली, "शुरू होने से पहले ही, मेरे ठीक सामने, मैंने—मैंने अजवाइन का एक बड़ा, हरा, रसीला गुच्छा देखा...!" उसने अपने हाथ दूर-दूर तक फैलाए और कहा, "मतलब, सचमुच बहुत बड़ा!" यह सुनने में तो मज़ेदार लगा, लेकिन मुझे थोड़ी निराशा हुई। मुझे अजवाइन से नफ़रत थी और मुझे इसके पीछे कोई गहरा या नेक अर्थ समझ नहीं आ रहा था।

मैं उस शाम करीब सात बजे घर लौटी और मुझे जूस का एक बड़ा, ठंडा गिलास दिया गया। मेरे पति को हाल ही में जूस का बहुत शौक हो गया था, वे फलों और सब्जियों से अपनी खुद की रेसिपी बना रहे थे। मैंने लीसा के साथ उन्हें यह कहानी सुनाना शुरू किया, और जैसे ही मैंने अजवाइन का ज़िक्र किया, मेरे पति पागलों की तरह फ्रिज की ओर भागे और अजवाइन का एक ऐसा गुच्छा लेकर आए जो मैंने पहले कभी नहीं देखा था। उसी दोपहर, जब मैं लीसा के साथ साइकोमेट्री एक्सरसाइज कर रही थी, वे बाज़ार से अपने जूस की सामग्री खरीद रहे थे। वे अजवाइन के उस गुच्छे को खरीदने से खुद को रोक नहीं पाए, क्योंकि वे उसकी अनोखी बनावट और आकार से बहुत प्रभावित हुए थे। हमारी शादी को बाईस साल हो गए हैं, और जो शादी की अंगूठी मैंने लीसा को दी थी, उस पर उनका नाम खुदा हुआ है।
मैं अब कभी भी अजवाइन को पहले की तरह नहीं देखूंगा।
सोफिया

हमारी अद्भुत मानसिक और रहस्यमयी प्रकृति का प्रमाण हमेशा भव्य और ब्रह्मांडीय होना ज़रूरी नहीं है। एक शानदार उल्का वर्षा या सूर्य ग्रहण का उतना ही महत्व है जितना कि अजवाइन के एक गुच्छे का। हमें बस इतना जानना है कि हम आध्यात्मिक शक्तियों से संपन्न प्राणी हैं, जिनमें हमारी रोजमर्रा की समझ से परे सहज क्षमताएं हैं। चाहे हम यह दिव्य दर्शनों से सीखें या सांसारिक सब्जियों से, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।
मनोवैज्ञानिक घटनाओं की दुनिया में, ठीक उसी तरह जैसे उप-परमाणु भौतिकी के क्षेत्र में, स्थान और समय की सामान्य सीमाएँ पार हो जाती हैं। हम उन घटनाओं को जान सकते हैं जो एक साथ घटित हो रही हैं, भले ही वे भौगोलिक रूप से दूर हों। सोफिया के पति उसी समय अजवाइन की डंडियों को देख रहे थे जब लीसा ने उन्हें मीलों दूर एक कार्यशाला में "ठीक अपनी आँखों के सामने" देखा।
सोफिया की कहानी इस सच्चाई को भी उजागर करती है कि कभी-कभी हम किसी घटना के घटित होते समय उसके महत्व को नहीं पहचान पाते। अंततः, उसका महत्व सामने आ ही जाता है। सोफिया, लीसा द्वारा अजवाइन के बारे में दिए गए दृष्टिकोण से उस शाम तक निराश थी, जब उसके पति ने कुछ घंटे पहले की गई अपनी खरीदारी से उसका संबंध समझा।

डेव भी अपनी मानसिक अनुभूतियों से निराश था, जब तक कि उसके मनोमापन सहयोगी ने यह खुलासा नहीं कर दिया कि वे कितनी सटीक थीं। उसकी कहानी आगे दी गई है।

मशरूम की खोज।
मैं आपके टैम्पा वर्कशॉप में उपस्थित लोगों में से एक था, जहाँ वस्तुओं के आदान-प्रदान के दौरान एक रोचक घटना घटी। मेरी पत्नी और मैंने अनजान लोगों के साथ अपनी चीज़ें बदलीं, और मेरी साथी एक चीनी महिला थी। उसने मुझे अपना कंगन दिया, और अभ्यास के दौरान मैं बार-बार मशरूम के बारे में सोच रहा था। मैंने सोचा, कितनी बेवकूफी है! उसने पेंसिल्वेनिया में हमारे पारिवारिक फार्म का एक आदर्श दृश्य कल्पना किया था, और मेरे दिमाग में सिर्फ मशरूम ही आ रहे थे।
पता चला कि वह मशरूम इकट्ठा करने की शौकीन थी। उसके ससुर, जो उसके बगल
में बैठे थे, ने उसे मशरूम इकट्ठा करने का एक किट दिया था, और वह इस बात से बहुत नाराज़ थी कि उसने अभी तक इसका इस्तेमाल नहीं किया था!
डेव

चाहे अजवाइन हो या मशरूम, महत्वपूर्ण बात यह है कि ऊर्जा के प्रवाह के माध्यम से ज्ञान, स्मृतियों और अनुभवों का आदान-प्रदान होता है। जब हम अपने चेतन मन के पर्दे को हटा देते हैं, तो हम इस प्रवाह को होने देते हैं। हम इस बात से अवगत हो जाते हैं कि हम जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे के बारे में कितना कुछ जानते हैं। जब आप उन ऊर्जावान बंधनों को स्पष्ट रूप से देख और महसूस कर सकते हैं जो हम सभी को एकजुट करते हैं, तो पूर्वाग्रही या हिंसक होना मुश्किल हो जाता है।
डॉ. मासारू एमोटो ने अपनी पुस्तक "द हिडन मैसेजेस इन वॉटर" में दिखाया है कि शब्द भी ऊर्जा के इस प्रवाह को संचारित कर सकते हैं और परिणामस्वरूप जल की आणविक संरचना को प्रभावित कर सकते हैं। मैरीलिन और उनकी माँ ने भी शब्दों और पुस्तकों की परिवर्तनकारी शक्ति को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव किया। उनकी कहानी आगे बताती है कि जब हम आध्यात्मिक दृष्टि से पढ़ते हैं तो क्या होता है।

छिपे हुए अर्थ को समझना। अपने जीवन के अंतिम दिनों में, मेरी माँ सामान्य आकार के अक्षरों वाली किताबें नहीं पढ़ पाती थीं, केवल बड़े अक्षरों वाली ही पढ़ पाती थीं। उस समय मेरे पास आपकी पुस्तक 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' की एक प्रति सामान्य आकार में छपी हुई थी।
एक दिन हम सोफे पर साथ बैठे थे और मैं आपकी किताब पढ़ रहा था, जो मेरी पसंदीदा किताबों में से एक है। उसने मुझसे किताब ले ली और पन्ने पलटने लगी। उसने पहले कभी ऐसा नहीं किया था। मुझे पता था कि अक्षर उसके लिए बहुत छोटे हैं, इसलिए मैंने उससे पूछा कि क्या वह चाहेगी कि मैं उसे पढ़कर सुनाऊं।
“नहीं,” उसने जवाब दिया, “मैं इसे खुद पढ़ सकती हूँ।”
मुझे पता था कि वह ऐसा नहीं कर सकती, लेकिन मैं वहीं बैठी रही और उसे धीरे-धीरे आपकी किताब पढ़ते हुए देखती रही, वह हर पन्ने को ध्यान से देख रही थी। आखिरकार, वह किताब के अंत तक पहुंची और मुझे लौटा दी। उसके चेहरे पर शांति का एक सुंदर भाव था। पन्ने पलटते ही मुझे पता चल गया कि उसने आपकी किताब पढ़ ली है। और मुझे यह भी महसूस हुआ कि उसे पता था कि मुझे पता है। यह मेरी माँ और मेरे बीच एक अद्भुत जुड़ाव का क्षण था।
मैरीलिन कैलाब्रेसे

किताबों में एक ऊर्जा होती है, जो अक्सर छपाई से परे होती है। कभी-कभी, जब मैं अपनी किसी किताब पर हस्ताक्षर करता हूँ, तो मेरे मन में यह विचार आता है कि मैं अपने नाम के साथ-साथ अपनी ऊर्जा भी उसमें डाल रहा हूँ। मैरीलिन की ऊर्जा उसकी किताब में समाई हुई थी, और शायद उसकी माँ भी इसे महसूस कर सकती थी।
कारण चाहे जो भी हो, एक खूबसूरत रिश्ता कायम हो गया।
एमी एक बच्चे और माता-पिता के बीच जुड़ाव के एक और क्षण के बारे में लिखती हैं: इस बार मेरे बेटे जॉर्डन और उसके अपने बेटे के साथ।

हीरो।

मेरे भाई जॉर्डन ने एक किस्सा सुनाया कि कैसे एक धूप भरी दोपहर को वे फिलाडेल्फिया में अपने घर के पास कार चला रहे थे। उनका सात साल का बेटा ट्रैविस पिछली सीट पर बैठा था। वे एक व्यस्त शॉपिंग सेंटर से निकल रहे थे, जिसमें निकलने के लिए सिर्फ एक ही लेन थी और उसके आखिर में एक स्ट्रीटलाइट लगी थी। उनके साथ-साथ कई कारें निकलने का इंतजार कर रही थीं; ट्रैफिक बहुत ज्यादा था और लाइन लंबी थी। इंतजार करते हुए ट्रैविस ने खिड़की से बाहर देखा और पास में खड़े एक आदमी को दान के लिए पैसे इकट्ठा करते हुए देखा। जब उसने जॉर्डन से पूछा कि यह सब क्या है, तो जॉर्डन ने उस आदमी की बनियान और बोर्ड पर लिखी जानकारी देखकर जवाब दिया कि यह पैसा कैंसर से पीड़ित बच्चों के लिए जाता है।
ट्रैविस ने सुना, और फिर उसने पूछा कि क्या वे उस आदमी को एक डॉलर दे सकते हैं।
“ओह, मुझे नहीं पता, ट्रैव,” जॉर्डन ने टालमटोल भरे लहजे में कहा। यह विचार उसके मन में आया ही नहीं था; हम सब की तरह वह भी रोज़ाना लोगों को किसी न किसी नेक काम के लिए चंदा इकट्ठा करते देखता था—सड़क पर, टीवी पर, चिट्ठियों में—और जैसे-जैसे मदद के लिए लोगों की गुहार बढ़ती जाती, वह कुछ को तो दे देता था, लेकिन सबको नहीं। क्या एक डॉलर से सच में कोई खास मदद मिल सकती थी? भला कौन जाने कि वो पैसा कहाँ गया? उसे तो यह भी पक्का नहीं था कि उसके पास एक डॉलर है भी या नहीं, और अगर वह चेक करता तो उसे अपनी सीट बेल्ट खोलनी पड़ती, जेब में हाथ डालना पड़ता, सब कुछ निकालना पड़ता, शायद कुछ सिक्के ज़मीन पर गिर जाते; उसे ये सब झंझट मोल लेना ठीक नहीं लग रहा था। लाल बत्ती पर इतने सारे लोग पीछे थे, ऐसे में रुकने से ज़रा सी भी देरी होती तो ज़रूर हंगामा और हॉर्न बजने लगते। और, ठीक उसी पल बत्ती हरी हो गई और वह कुछ कर भी नहीं सकता था, इसलिए उसने “अरे, चलो ठीक है” कहते हुए गाड़ी चलाना शुरू कर दिया, और इसके बारे में ज़्यादा नहीं सोचा।
जब वे आखिरकार शॉपिंग सेंटर से बाहर निकलकर छह लेन के भीड़भाड़ वाले ट्रैफिक में मुश्किल से प्रवेश कर पाए, तब ट्रैविस ने कहा, "ओह, लेकिन पिताजी, हम हीरो बन सकते हैं।"
और इसलिए, जिस सड़क पर वे अब थे, उस पर पहुँचने के लिए लंबे इंतजार के बाद, उनके पास यू-टर्न लेने और वापस शॉपिंग सेंटर जाने के अलावा कोई विकल्प

नहीं था, ताकि वे फिर से पूरा चक्कर लगाकर ट्रैफिक में फंस सकें और फिर से सिग्नल पर इंतजार कर सकें, ताकि इस बार वे उस आदमी को कुछ पैसे दे सकें।
गाड़ी चलाते हुए पीछे के शीशे में देखते हुए जॉर्डन ने देखा कि ट्रैविस उत्साह से अपनी छोटी मुट्ठियाँ हवा में लहरा रहा था और फुसफुसा रहा था, "हाँ!"
एमी वेइस

हीरो बनने के लिए बड़े-बड़े कारनामों और हजारों लोगों की ज़रूरत नहीं होती। दयालुता के छोटे-छोटे काम भी इसके लिए काफी हैं, और इनका असर पूरी दुनिया और उससे भी आगे तक फैलता है। दान और दयालुता को कभी कम नहीं आंका जा सकता। हर चीज़ ऊर्जा है, और करुणा की ऊर्जा सभी ऊर्जाओं को समाहित करती है। एक प्रतिध्वनि उत्पन्न होती है, ठीक वैसे ही जैसे घंटी बजने पर वातावरण में सुंदर ध्वनि तरंगों का तूफान सा आ जाता है, जैसे तालाब में पत्थर फेंकने पर किनारे तक लहरें उठती हैं। दयालुता के काम हमारी आत्मा के ब्रह्मांड के किनारे तक लहरें पैदा कर सकते हैं। और कभी-कभी बच्चे हमारे सबसे अच्छे शिक्षक हो सकते हैं।
जॉर्डन की कहानी एक खास पल की है, जब वह अपने बेटे के साथ कार में सफर कर रहा था और उसके बेटे ने उसे एक महत्वपूर्ण सबक सिखाया। यह सुनकर मुझे अपने एक ऐसे ही अनुभव की याद आ गई, जो मुझे एक पीढ़ी पहले हुआ था, जब जॉर्डन बच्चा था और मैं उसे गाड़ी में ले जा रहा था। उस समय, वह सबक मेरे लिए था। बड़े होने पर हम दुनिया के बारे में उन खूबसूरत और ज्ञानवर्धक बातों को भूल जाते हैं, लेकिन हमारे बच्चे हमेशा हमें याद दिलाने का जरिया बने रहते हैं। मैंने यह कहानी अपनी किताब 'थ्रू टाइम इनटू हीलिंग' में बताई है।

कई साल पहले, दस घंटे मरीजों को देखने के बाद, मैं अपने दफ्तर में एक आरामकुर्सी पर बैठकर ध्यान लगाकर थोड़ा आराम कर रहा था। कुछ ही मिनटों में, गहरी ध्यान अवस्था में पहुँचने के बाद, जब मेरे मन में कोई खास विचार नहीं थे, तभी मुझे अपने दिमाग में एक तेज़ आवाज़ सुनाई दी। यह किसी टेलीपैथिक तुरही की तरह थी, और इसने मेरे पूरे शरीर को हिला दिया।

“बस उससे प्यार करो!” आवाज गरज उठी। मैं एकदम से जाग गई। मैं जानती थी कि संदेश जॉर्डन, मेरे बेटे के लिए था। उस समय वह एक विद्रोही किशोर था, लेकिन उस दिन मैंने उसके बारे में बिल्कुल नहीं सोचा था। शायद, अवचेतन रूप से, मैं उसके व्यवहार से निपटने के तरीके को लेकर परेशान थी।
एक हफ्ते बाद, एक बहुत ही सुबह और अंधेरी रात में, मैं जॉर्डन को स्कूल छोड़ने जा रहा था। मैंने उससे बातचीत शुरू करने की कोशिश की, लेकिन उस दिन वह बहुत कम शब्दों में जवाब दे रहा था। जॉर्डन बहुत चिड़चिड़ा था। मुझे पता था कि मेरे पास गुस्सा करने या बात को जाने देने का विकल्प है।
मुझे "बस उससे प्यार करो!" वाला संदेश याद आया और मैंने दूसरा विकल्प चुना।
"जॉर्डन, बस इतना याद रखना कि मैं तुमसे प्यार करती हूँ," मैंने उसे स्कूल छोड़ते हुए कहा।
मुझे आश्चर्य हुआ जब उसने जवाब दिया, "मैं भी तुमसे प्यार करता हूँ।"
तब मुझे एहसास हुआ कि वह बिल्कुल भी गुस्से में या चिड़चिड़े नहीं थे, बल्कि पूरी तरह से जागे नहीं थे। गुस्से के बारे में मेरी धारणा एक भ्रम थी।
मैं अस्पताल की ओर गाड़ी चलाता रहा, जो लगभग पैंतालीस मिनट की दूरी पर था। जब मैं एक चर्च के पास से गुजरा, तो सूरज पेड़ों की चोटियों के ऊपर से निकल रहा था, और एक माली आराम से घास काट रहा था।
अचानक मुझे असीम शांति और आनंद का अनुभव हुआ। मैं बेहद सुरक्षित और निश्चिंत महसूस कर रहा था, और दुनिया एकदम व्यवस्थित लग रही थी। माली, पेड़ और मेरी नज़र में आने वाली हर चीज़ प्रकाशमान और दमक रही थी। मैं लगभग उनके आर-पार देख सकता था; हर चीज़ में एक पारदर्शी सुनहरापन था। मैं हर किसी और हर चीज़ से जुड़ा हुआ महसूस कर रहा था—माली से, पेड़ों से, घास से, आकाश से, पेड़ पर चढ़ती गिलहरी से। भय या चिंता का कोई नामोनिशान नहीं था। भविष्य एकदम स्पष्ट और परिपूर्ण लग रहा था।
भीड़भाड़ वाले समय में सफर कर रहे दूसरे लोगों को मैं शायद अजीब लग रही थी। लेकिन मुझे उनके लिए भी एक तरह का अलग सा, सार्वभौमिक प्रेम महसूस हो रहा था। यहाँ तक कि जब दूसरे ड्राइवर मेरे आगे आ जाते थे, तब भी मैं उन्हें बस हाथ हिलाकर इशारा करती और मुस्कुरा देती थी। मैं सोच रही थी कि ये सब लोग इतनी जल्दी में क्यों हैं। समय मानो थम सा गया था और फिर

गायब हो गया। मैं बेहद धैर्यवान महसूस कर रही थी। हम यहाँ सीखने और प्यार करने आए थे। यह बात मुझे साफ-साफ समझ आ रही थी। इसके अलावा और कुछ मायने नहीं रखता।
अस्पताल जाते समय भी वस्तुओं की चमक और पारदर्शिता बरकरार रही। अनासक्त प्रेम और असीम शांति एवं आनंद की भावना भी बनी रही। धैर्य, प्रसन्नता और हर चीज से जुड़ाव का अहसास भी बरकरार रहा।
कार्यदिवस की शुरुआत में भी यह भावना मेरे साथ बनी रही। उस सुबह मैं अपने मरीज़ों के प्रति असाधारण रूप से सहज ज्ञान से काम ले रहा था, विशेषकर उन दो नए मरीज़ों के प्रति जिन्हें मैंने पहले कभी नहीं देखा था। मैं लोगों के भीतर और आसपास प्रकाश का अनुभव कर सकता था: हर कोई चमकता हुआ प्रतीत हो रहा था। मैं वास्तव में यह महसूस कर सकता था कि जीवन में सब कुछ एक दूसरे से जुड़ा हुआ है। मुझे पूर्ण विश्वास था कि खतरे जैसी कोई चीज नहीं है, डरने की कोई आवश्यकता नहीं है। सब कुछ एक है।

उस सुबह जॉर्डन की उपस्थिति, हमारे सरल प्रेम संबंध और धारणाओं पर आधारित एक जटिल पाठ ने मेरे हृदय को खोल दिया, और मेरे भीतर एक पूर्णतः अलौकिक अनुभव को जन्म दिया—एक ऐसा अनुभव जो आकाश तक, घास की छोटी-छोटी पत्तियों तक, और इनके बीच की हर जगह तक फैल गया। स्पष्ट रूप से, वह पहले से ही जानता था कि नायक कैसे बनना है।

. 12 .

आध्यात्मिक और रहस्यमय अनुभव

रहस्यमय या आध्यात्मिक घटनाएँ लोगों को "वास्तविक" दुनिया के दूसरे पहलू की झलक दिखाती हैं। ये ध्यान, प्रार्थना, प्रकृति, मृत्यु के निकट के अनुभवों या कई अन्य तरीकों से घटित हो सकती हैं। कभी-कभी ये नींद के दौरान, सपनों में और सोने या जागने से ठीक पहले, चेतना प्राप्त होने से पहले के समय में घटित होती हैं। वे आदतें और तरीके जो हमें ऐसे अलौकिक क्षणों तक ले जाते हैं, एक व्यक्ति के लिए कारगर हो सकते हैं, लेकिन दूसरे के लिए नहीं। आपके लिए उपयुक्त मार्ग खोजना महत्वपूर्ण है। मादक पदार्थों का सेवन, चाहे वे मतिभ्रम पैदा करने वाले हों या अन्य प्रकार के, इन उच्च स्तरों के साथ सतही अनुभव प्रदान कर सकते हैं, लेकिन इससे उनकी प्रकृति की पूर्ण समझ प्राप्त नहीं होगी। इसी कारण से, मैं इन अवस्थाओं को प्राप्त करने के लिए मादक पदार्थों के उपयोग की सलाह नहीं देता।
ऐसे अलौकिक अनुभवों से मिलने वाली झलकियाँ अत्यंत मूल्यवान हैं, क्योंकि वे मन और अस्तित्व के सच्चे स्वरूप की अंतर्दृष्टि प्रदान करती हैं। ऐसी अंतर्दृष्टियाँ शरीर और मस्तिष्क से परे अस्तित्व की शाश्वतता को दर्शाती हैं। वे हमें ज्ञानोदय तक पहुँचने में सहायक होती हैं। वे उस प्रक्रिया (या ताओ, या प्रवाह) की सुंदरता और बुद्धिमत्ता को प्रकट करती हैं, जो हमेशा विद्यमान है, जो हमेशा सही है। यह प्रक्रिया संभवतः एक दिव्य उपस्थिति द्वारा निर्देशित होती है, जो अक्सर कृपा के रूप में हम तक पहुँचकर हमें हमारे भाग्य की ओर वापस ले जाती है और उन पाठों को सीखने में हमारी सहायता करती है जिन्हें सीखने के लिए हम यहाँ आए हैं। इस अध्याय की कहानियाँ सांसारिक से लेकर अलौकिक तक, ऐसे अनुभवों की एक विस्तृत विविधता

प्रस्तुत करती हैं, फिर भी सभी मार्ग एक ही स्थान पर लौटते हैं: हमारी आत्मा के सार की जीवन-परिवर्तनकारी पहचान।
किसी रहस्यमय या आध्यात्मिक घटना की कुछ विशेषताएँ हैं: सर्वस्व से एकात्मता का अहसास, एक ऐसी ऊर्जा का अहसास जो सब कुछ जोड़ती है। समयहीनता और असीम धैर्य का अनुभव होता है। ऐसी घटना को समझने से व्यक्ति की दूसरों की मदद करने की क्षमता बढ़ती है, बिना किसी अपेक्षा के, और प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक परिस्थिति के प्रति अनुग्रह, दया और सहनशीलता का भाव विकसित होता है। शांति का अनुभव होता है। आनंद और प्रसन्नता का अनुभव होता है। अक्सर, अंतर्ज्ञान शक्ति और पाँचों इंद्रियों से अज्ञेय ज्ञान में भी वृद्धि होती है, जिसमें मानसिक और उपचार क्षमताएँ भी शामिल हो सकती हैं। यह सभी महान आध्यात्मिक परंपराओं के लिए सत्य है।
लेकिन सबसे महत्वपूर्ण विशेषता प्रेम है। यह एक निःशर्त प्रेम है, न कि कोई रोमांटिक या विशिष्ट प्रेम। यह जानकर अनुभूति होती है कि इस प्रकार का प्रेम शाश्वत, अनंत और मानवीय या सांसारिक नियमों से अप्रभावित है। यह कभी नष्ट नहीं हो सकता; यह एक सार्वभौमिक स्थिर तत्व है। इसे समझाने के लिए, एक माँ का अपने बच्चे के प्रति प्रेम या किसी व्यक्ति का अपने प्रिय पालतू जानवर के प्रति प्रेम की कल्पना कीजिए। बच्चे या पालतू जानवर को प्रेम और स्वीकृति पाने के लिए कुछ करने की आवश्यकता नहीं होती; प्रेम हमेशा बना रहता है, चाहे बच्चा या जानवर कुछ भी करे। यह उससे भी गहरा है। यह अत्यंत गहन है। इसकी कोई शर्त नहीं है। इसकी कोई सीमा नहीं है।
और न ही हम ऐसा करते हैं।

इंद्र का जाल।
ऑस्टिन, टेक्सास में क्रॉसिंग्स में आयोजित व्यावसायिक प्रशिक्षण के दौरान एक रात मुझे एक ऐसा सपना आया जो मैंने पहले या बाद में कभी नहीं देखा।
इसमें, मैं लाखों अष्टकोणीय डिस्क के आकार की वस्तुओं में से एक था, जो प्रकाश की गति से पृथ्वी की सतह से ऊपर स्थित बाहरी ब्रह्मांड तक आती- जाती थीं। जैसे ही हम इस ग्रह के बारे में जानकारी लेकर पृथ्वी से विदा होते, हम एक भंवरनुमा छिद्र के पास पहुँचते, जो फ़नल के आकार का था, और

उसमें प्रवेश करते ही हम एक गोलाकार गति में घूमने लगते। एक बार जब हम उस लंबी नली से होते हुए ब्रह्मांड में प्रवेश कर जाते, तो हम सीधे हो जाते और दूसरे छोर से बाहर निकलते ही, एक दूसरे से जुड़ जाते, जो लाखों वस्तुओं से बने एक कंबल जैसा प्रतीत होता था। फिर हम अपनी जानकारी छोड़ देते और भंवर से होते हुए वापस पृथ्वी पर आ जाते, दूसरी दिशा में जाकर और अधिक जानकारी प्राप्त करते। यह प्रक्रिया बार-बार दोहराई जाती थी।
मैं इस सपने से तब जागा जब मैं एक विशेष प्रकार की हाथ की हरकत कर रहा था, जो सपने के अंत में मुझे पृथ्वी के ऊपर फैले कंबल या जाल से संवाद करने का एक साधन प्रदान कर रही थी। एक हरकत मेरे दृश्य और भावनात्मक अनुभव को जाल से जोड़ती थी, और दूसरी हरकत उससे अलग करती थी। तब से मैं इन हाथ की हरकतों का उपयोग इस जाल से जुड़ने और अलग होने के लिए करता आ रहा हूँ, ताकि जाल को मानवीय अनुभव प्रदान कर सकूँ।
मुझे यह स्पष्ट हो गया था कि इस जाल में ब्रह्मांड का सारा ज्ञान समाहित है और मुझे इसमें केवल भावनात्मक पहलू जोड़ना है। उदाहरण के लिए, यदि मेरे मन में कोई ऐसा विचार आता है जो मुझे विचलित करता है, तो मैं उससे जुड़कर उस भावना को जाल में समाहित होने देता हूँ। फिर मैं उससे अलग हो जाता हूँ।
पहले तो मैं सिर्फ अच्छी बातों पर ही चर्चा करता था, लेकिन जल्द ही मुझे एहसास हुआ कि इंटरनेट किसी का पक्षपात नहीं करता और अच्छे-बुरे विचारों का आकलन नहीं करता। इसलिए, मैंने इंसानी हालत के बारे में जो कुछ भी असामान्य, अच्छा या बुरा पाता हूँ, उसे साझा करना शुरू किया और आज भी करता हूँ।
अब, मैं यह भी कहना चाहूँगा कि मैं गंभीर रूप से मानसिक रूप से बीमार लोगों (विशेषकर सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों) के साथ काम करता हूँ, और अगर कोई इस तरह की हरकतें करे, तो मैं शायद उसे मनोविकारग्रस्त या भ्रमित ही कहूँगा। लेकिन, सपना आया, जानकारी मिली, और सही हो या गलत, मुझे लगता है कि मुझे वही करना चाहिए जो सपने ने मुझे बताया। यकीन मानिए, यह लिखते समय मैं अपना सिर हिला रहा हूँ।
सपने के अगले दिन सुबह जब मैं जागा तो मैंने अपनी पत्नी को सब कुछ बताया। इस समय मैं यह बताना चाहता हूँ कि यह सब कैसा अनुभव था। क्या आपने कभी किसी चट्टान से छलांग लगाई है या गहरे पानी में गोता लगाया है? जब मैंने

पहली बार ऐसा किया था, तो डाइविंग बोर्ड छोड़ने के बाद मुझे रोमांच के साथ-साथ पूरी तरह से बेबसी भी महसूस हुई थी। डॉ. वीस के साथ उस सप्ताह की घटनाएँ उस समय कुछ ऐसी ही थीं। मैं एक बिल्कुल सही डाइविंग बोर्ड पर था और कुछ बार ऊपर-नीचे उछला था; लेकिन आखिरकार बोर्ड छोड़ने के बाद, पीछे मुड़ने का कोई रास्ता नहीं था। भावनाएँ पूरी तरह से आश्चर्य से लेकर घबराहट तक, और इन सबके बीच की हर भावना से भरी हुई थीं।
उस दिन, मैं ब्रेक के दौरान कॉफी की तलाश में इमारत के पिछले हिस्से की ओर गया, जहाँ मेरी मुलाकात ब्रायन और कैरोल से हुई, वे भी ब्रेक ले रहे थे। कैरोल ने विनम्रता से कहा कि वे मेरे अनुभव में रुचि रखते हैं और मुझसे उसे उनके साथ साझा करने के लिए कहा।
मैंने संक्षेप में ऐसा किया, क्योंकि मुझे लगा कि वे ये सब बातें अक्सर सुनते होंगे और जो मेरे लिए जीवन बदलने वाला अनुभव था, वह शायद उनके लिए आम बात होगी। फिर भी, उन्होंने दिलचस्पी दिखाई और ब्रायन ने भारत के इतिहास में दुनिया के ऊपर एक जाल के बारे में सुना था। यह इंद्रजाल निकला और इंटरनेट पर इसके बारे में जो विवरण मैंने पढ़े हैं, वे मेरे अनुभव से काफी मिलते-जुलते हैं। ब्रायन ने यह भी कहा कि जाल से संवाद करने की प्रक्रिया मेरे लिए एक उपहार है। मैंने इसे इस तरह नहीं सोचा था; मैं इसे एक कर्तव्य के रूप में देखता था। अब मुझे एहसास हुआ कि ये दोनों बातें एक-दूसरे से अलग नहीं हैं और एक कर्तव्य भी वास्तव में एक उपहार हो सकता है।
सेमिनार ने मुझे ब्रायन के प्रति तुरंत सहानुभूति जगा दी और उन भावनाओं को समझने में मदद की जो उसने शुरुआती वर्षों में प्रतिगमन संबंधी जानकारी को गुप्त रखते हुए महसूस की होंगी। उसकी तरह, मैंने भी अपने अनुभवों, विशेष रूप से इंटरनेट से जुड़े अनुभवों के बारे में ज़्यादा लोगों को नहीं बताया था—बेशक, अब तक। दिलचस्प बात यह है कि जिन्हें मैंने इसके बारे में बताया है, उन्होंने अक्सर पश्चिमी संगठित धर्म की सीमाओं से परे कुछ समझ के साथ प्रतिक्रिया दी है, और मैं उनके इस दृष्टिकोण के लिए आभारी हूं। मैं कहना चाहता हूं कि सेमिनार और इस अनुभव ने मेरी सुरक्षित छोटी सी नाव को हिला दिया, और अब मुझे पता है कि इसे हिलाना ज़रूरी था, जिसके लिए मैं बहुत आभारी हूं। मुझे अभी लंबा रास्ता तय करना है, लेकिन कम से कम अब मुझे इस रास्ते से कोई डर नहीं है।

रेमंड विल्सन

जैसे-जैसे रेमंड अपने आध्यात्मिक मार्ग पर तेजी से प्रगति कर रहा है, वह साथ ही साथ अपने अनुभवों का विवरण साझा कर रहा है और इस प्रकार कई अन्य लोगों को उनके अपने मार्ग पर आगे बढ़ने में मदद कर रहा है।
टेक्सास में उस दिन, जब कैरोल और मैं पीछे के बरामदे में आराम कर रहे थे, रेमंड कॉफी मांगने आया। फिर उसने इंद्रजाल की छवि और अवधारणा का सटीक वर्णन किया, जिसके बारे में उसने पहले कभी कुछ सुना या पढ़ा नहीं था। अपने गंभीर अंदाज में, मन ही मन सोचते हुए कि वह शायद अजीब है, उसने पच्चीस सौ साल पुरानी उस अवधारणा का वर्णन किया जो होलोग्राफिक अंतर्भेदन और सभी चीजों और सभी प्राणियों के परस्पर संबंध के बारे में थी। हालांकि रेमंड बेहद सरल स्वभाव का व्यक्ति है, लेकिन उसने जो बताया वह बिल्कुल ही अकल्पनीय था। उसे इस बात का जरा भी अंदाजा नहीं था कि आधुनिक कण भौतिकी के निष्कर्षों से इन प्राचीन हिंदू और बौद्ध अवधारणाओं और छवियों की पुष्टि हो रही है।
सबसे "अजीब" बात यह थी कि रेमंड प्राचीन छवियों को इतनी स्पष्टता से समझ सकता था, ठीक वैसे ही जैसे वह निखिल के राजगमन की ओर लौटने के हज़ारों साल पुराने शैव प्रतीक को देख और चित्रित कर पाया था। और सबसे अजीब बात शायद मेरे चेहरे पर हैरानी का भाव था जब मुझे एहसास हुआ कि वह कितनी सटीकता से वर्णन कर रहा था।

टेक्सास में उस प्रशिक्षण के समापन पर, मैंने अपनी कुछ यादें लिखवाई थीं। मुझे रेमंड के एक आध्यात्मिक अनुभव, एक ब्रह्मांडीय चेतना की स्मृति का एक अंश मिला। मुझे याद आया कि वह एक "विस्तृत चेतना" का हिस्सा थे, जो सुदूर अतीत या भविष्य की पृथ्वी को देख रही थी। वह इस विस्तृत चेतना में अकेले नहीं थे; उन्हें पता था कि वह अन्य आध्यात्मिक प्राणियों के साथ हैं, और वे सभी किसी न किसी रूप में आपस में जुड़े हुए हैं। रेमंड इस ग्रह की आत्माओं के विकास को पोषित करने की क्षमताओं के बारे में तटस्थ थे। पृथ्वी काली और बर्फीली थी, फिर भी जब उन्हें इसके आवरण की बनावट और प्रकृति का पता लगाने के लिए भेजा गया, तो उन्होंने पाया कि यह ठोस बर्फ नहीं बल्कि कुछ नरम,

अधिक लचीली चीज थी। और यह जानकर कि इसमें आध्यात्मिक जीवन को बनाए रखने की क्षमता है, वह और पूरी चेतना प्रसन्न थे।
फिर, मूल रूप से, उसने विकास के जीवन चक्र को पूरा किया। पहले, वह एक प्रकार का एककोशिकीय जीव था; जब वह समुद्र में एक नन्हा जीव बन गया, जैसे समुद्री घोंघा, लेकिन उससे भी छोटा, तो वह बहुत उत्साहित हो गया। इस जीव ने अपने फ्लैजेला, या उभार, को पानी के स्तर से ऊपर फैला दिया। यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण विकासवादी कदम था, जिसने उसे और उसके ऊपर स्थित चेतना को रोमांचित कर दिया। यह स्पष्ट नहीं है कि यह अनुभव पृथ्वी पर विकास की शुरुआत थी, या यह सुदूर भविष्य में इस ग्रह के पुनर्निर्माण के दौरान हुआ था।
रेमंड ने अपने अनुभव का विवरण भेजा, जिससे मेरी प्रारंभिक धारणाएं स्पष्ट हो गईं:

जैसे ही यह अनुभव शुरू हुआ, मैं समय के युगों और अनगिनत जिंदगियों के बीच भटकने लगा। यह सब बिजली की गति से हो रहा था। यह हाई स्कूल में दिखाई जाने वाली फिल्मों जैसा था, जिनमें फिल्म स्ट्रिप के अंत में क्लिक-क्लिक की आवाज़ के साथ फ्रेम तेज़ी से बदलते थे। इसकी तुलना पुराने ज़माने के टेलीविजन से की जा सकती है, जिसमें आप वर्टिकल कंट्रोल को एडजस्ट कर सकते थे और स्क्रीन हर सीन के बीच एक बार के साथ तेज़ी से आगे बढ़ती थी। मेरा यह अनुभव कुछ इसी तरह हुआ।
मेरे मन में यह बात थी कि हर फ्रेम एक जीवन है और मैं पीछे की ओर जा रहा हूँ। फिल्म धीमी हुई और एक प्राचीन सागर में रुक गई, जहाँ अँधेरा था और समुद्री शैवाल जैसी वनस्पतियाँ थीं जो समुद्र तल में गहराई तक जड़ जमाए हुए थीं। मैं एककोशिकीय जीव था, जिसमें एक बालनुमा उपांग था, और मैं इन्हीं शैवालों में से एक के तने पर था। मुझे ऊपर प्रकाश दिखाई दे रहा था और मैं उसकी ओर बढ़ रहा था। पानी की सतह पर पहुँचकर मैंने अपने फ्लैजेला को हवा में उठाया, और उसी क्षण मुझे स्पष्ट रूप से एहसास हुआ कि मैंने जो किया है वह नया है और भविष्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। मुझे ठीक से यह नहीं पता था कि इसका क्या महत्व है; लेकिन ऐसा प्रतीत होता था कि यह विकास से जुड़ा हुआ है, और नए जीवन और विकास का एक स्पष्ट अहसास था। मैं

सुरक्षित और काफी स्वतंत्र महसूस कर रहा था, और मुझे अपने आसपास किसी अन्य जीव का कोई आभास नहीं था।
प्रतिगमन प्रक्रिया समाप्त होने पर, मुझे इस बात में कोई संदेह नहीं रहा कि मानव जीवन से पहले मैं समुद्री जल में था। मुझे अभी भी इसका अर्थ समझ नहीं आता, लेकिन उस समय मुझे यह महत्वपूर्ण लगा था, और आज भी मैं इसे उतना ही महत्वपूर्ण मानता हूँ।

हमारे शरीर भले ही इस भौतिक आयाम से बंधे हों, लेकिन हमारे मन और आत्मा नहीं। अपने सपने और आध्यात्मिक अनुभव दोनों में, रेमंड ने स्वयं को पृथ्वी से परे और ऊपर जाने की अनुमति दी; ऐसा करने से उन्हें अस्तित्व का एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण प्राप्त हुआ। यही बात मार्सिया के लिए भी सच थी, जो इस कहानी में मुख्य पात्र हैं। अपने मानवीय जीवन को ठीक करने के लिए, उन्हें इसके स्पष्ट रूप से अमानवीय मूल को उजागर करने की आवश्यकता थी। हमारी आत्माएं तारों की तरह विशाल और असीम हैं।

गुमशुदा टुकड़ा।
लगभग चालीस वर्ष की मार्सिया, एक आकर्षक और सुंदर दक्षिण अमेरिकी महिला, एक सर्द दोपहर को अपने पहले सत्र के लिए मेरे कार्यालय में आई। हालाँकि उसे बच्चे पसंद थे, मार्सिया ने कभी अपने बच्चे नहीं चाहे थे और वह सोचती थी कि क्या इसका संबंध उसके पिछले जन्म से है। उसे अक्सर अपच की समस्या भी रहती थी; इससे उसके जीवन पर कोई खास असर नहीं पड़ता था और वह पहले से ही किसी चिकित्सक की देखरेख में थी, लेकिन वह यह जानने के लिए उत्सुक थी कि क्या इसका भी कोई संबंध उसके पिछले जन्म से हो सकता है। सब कुछ अपेक्षाकृत ठीक लग रहा था, और मुझे विश्वास था कि सम्मोहन के माध्यम से हम उन सरल मुद्दों का पता लगा सकते हैं जिनके साथ वह सत्र में आई थी।
हम शुरू करने ही वाले थे कि मार्सिया ने अचानक अपने एक बार-बार आने वाले सपने का ज़िक्र किया। उस सपने में वह तीन सूर्यों वाले एक खूबसूरत ग्रह की अलौकिक प्राणी थी। हर सपने में कोई न कोई पीछे छूट जाता था, कोई ऐसा जो उसका पीछा नहीं कर सकता था; वह कभी देख नहीं पाती थी कि वह कौन है, और हर बार वह गहरे दुख से जाग उठती थी। मार्सिया बोलते हुए सोफे पर बैठी थी, मेरी तरफ नहीं बल्कि खिड़की से बाहर दूर तक देख रही थी। वह उदास नहीं थी,

बिलकुल भी नहीं, लेकिन जैसे-जैसे वह सपने का वर्णन कर रही थी, उसके भीतर एक प्राचीन, अवर्णनीय उदासी धीरे-धीरे खुलती जा रही थी, मानो कोई पतला सा फूल अपनी पत्तियाँ खोल रहा हो। एक तड़प थी, घर की याद थी, जो और भी उलझन भरी और मार्मिक थी क्योंकि उसे पता ही नहीं था कि उसका घर आखिर है कहाँ। मार्सिया सफल थी, वह अपने जीवन का आनंद ले रही थी, और उसका अपने प्रिय पति के साथ एक खुशहाल वैवाहिक जीवन था। फिर भी उसे लगता था कि कुछ कमी है— कुछ खोई हुई शांति। क्या यह एक आत्मीय संबंध था जिसे वह पहचानने लगी थी? उसकी मौजूदगी उसे स्वप्निल टुकड़ों में दिखाई देने लगी थी, लेकिन जैसा कि अक्सर स्वप्निल टुकड़ों के साथ होता है, ये इतने धुंधले और अस्पष्ट थे कि उन्हें बस अधूरापन ही महसूस हो रहा था। मुझे अब याद नहीं आ रहा कि उसने यहाँ अपनापन महसूस न करने के बारे में बात की थी या यह बात उसकी आँखों से, खिड़की से बाहर उस चीज़ को देखने के उसके तरीके से स्पष्ट थी जो इस दफ्तर, इस दुनिया से बहुत दूर थी।
मैंने मार्सिया को पिछले जन्म में ले जाने का प्रयास किया और वह आसानी से उस जन्म में वापस चली गई जहाँ उसकी संतानोत्पत्ति की अनिच्छा का समाधान हुआ था। ऐसा लगा जैसे उसे अपने सवालों के जवाब मिल गए हों और वह संतुष्ट भी हो गई, इसलिए हम आगे बढ़ गए। तुरंत और बिना किसी संकेत के, मार्सिया एक और जन्म में चली गई। उस जन्म में, वह तीन सूर्यों वाले एक सुंदर ग्रह की अलौकिक प्राणी थी। मैंने उससे अपने शरीर को देखने के लिए कहा, लेकिन उसने तुरंत मुझे टोकते हुए कहा: "शरीर महत्वपूर्ण नहीं हैं।" उसके लोगों से एक दूसरे देश के अत्यंत बुद्धिमान, प्राचीन प्राणियों का एक समूह मिलने आया था, जो पूरी तरह से उपचार के लिए समर्पित थे और जिनकी उत्पत्ति को वे अपनी आँखों से देख सकते थे। मार्सिया उनसे लिपट गई, उनकी बुद्धि और ज्ञान को आत्मसात करती रही क्योंकि उन्होंने उसे धातुओं का उपयोग करके दूसरों का उपचार करना सिखाया। "वे हमसे बहुत ऊंचे हैं। हम उनके सामने किसान हैं," उसने आगंतुकों की बुद्धिमत्ता और प्रेम की गहराई का जिक्र करते हुए समझाया। जैसा कि उसने कहा, वे "मानव शरीर के निर्माण पर काम कर रहे थे।" इन प्राणियों की आँखों में व्याप्त गहरे प्रेम और आध्यात्मिकता में डूबी मार्सिया ने अपने ग्रह को छोड़कर मनुष्य बनने के बारे में सोचा। उसने कहा, “मेरे लोग एक लंबी, बहुत लंबी वंश-परंपरा के अंतिम वंशज हैं, और हम ही एकमात्र ऐसे प्राणी हैं जो मनुष्य में

परिवर्तित हो सकते हैं। बाकी सब सृष्टिकर्ता हैं।” मार्सिया को उन पर पूरा भरोसा था, और वह हमेशा रोमांच के लिए तैयार रहती थी, लेकिन उसे अपना घर बहुत प्यारा था और वह जानती थी, भले ही उसे किसी भी विवरण की जानकारी न हो, कि उसके सपने का अधूरा हिस्सा उसके जीवन का एक हिस्सा था। उसे अपने आस-पास उसकी उपस्थिति को फिर से महसूस करके और यह जानकर रोमांच हुआ कि उस क्षण वे अभी तक अलग नहीं हुए थे। यह कुछ ऐसा था जिसे वह कभी पीछे नहीं छोड़ सकती थी।
अचानक, मार्सिया निराश हो गई। एक युद्धप्रिय जाति ने उसके ग्रह पर आक्रमण कर दिया था, लोगों की आत्माओं को मूर्तियों और प्रतिमाओं में कैद कर लिया था और सत्ता हथियाने के दौरान भयानक विनाश मचाया था। धैर्यपूर्वक और उपचार का ज्ञान प्राप्त होने के कारण, उसने कहा, "अब मुझे पृथ्वी पर जाना होगा। मुझे मदद करनी है।" उसने शोक व्यक्त किया कि असीम प्रेम से भरी आँखों वाले उन अद्भुत चिकित्सकों की परियोजना, पृथ्वी, वैसी नहीं बनी जैसी होनी चाहिए थी। "यह ऐसा नहीं होना चाहिए था। यह मेरी अपेक्षा से बहुत अलग है," उसने कहा।
मैंने मार्सिया से फिर उस सत्ता के बारे में पूछा जो उसके सपनों में आती थी। इस बार उसने ज़रा भी संकोच नहीं किया। “हम दो एक हैं। आप या तो एक संपूर्ण इकाई बनना चुन सकते हैं या दो एक। यह चुनाव केवल अनुभव के लिए किया जाता है—मानवीय अर्थ में नहीं, बल्कि एक दर्पण की तरह, जिससे आप अपना चेहरा देख सकें। यह मेरा ही एक हिस्सा है, फिर भी मुझसे अलग है।” उसने आह भरी। “वह ज़्यादा शक्तिशाली हिस्सा था। मैं सपने देखने वाले की तरह थी।” मैंने सोचा, यह दिलचस्प है। प्रकाश वर्ष और जन्मों तक, वह हमेशा सपने देखने वाली ही रही है।
मार्सिया की आवाज़ पछतावे से भरी हुई थी। “मैं एक आवेग में आकर पृथ्वी पर आई थी! बस मदद करने के लिए। और अब मैं फंसी हुई हूँ। और मैं हमेशा के लिए इस हिस्से से अलग हो गई हूँ। मेरा हिस्सा।” यह उसके साथ पृथ्वी पर नहीं आ सकता था; वह इसमें वापस नहीं जा सकती थी। किसी भी बिछड़ने का दुख गहरा होता है, लेकिन एक शाश्वत बिछड़ना असहनीय लग रहा था। मैं उन ग्राहकों के साथ काम करने की आदी थी जिन्होंने बीमारी, मृत्यु, तलाक या दूरी के कारण अपने प्रियजनों को खो दिया था। वे घटनाएँ कितनी भी कठिन क्यों न हों, हम उनके साथ काम कर सकते थे। लेकिन मैं मार्सिया की स्थिति

को समझ नहीं पा रही थी: स्वयं से अंतहीन अलगाव। मैंने कल्पना की कि वह एक घंटे पहले मेरे कार्यालय में बैठी खिड़की से बाहर देख रही थी; अब यह दर्दनाक रूप से स्पष्ट हो गया था कि वह क्या खोज रही थी। मैंने उससे उस हिस्से के बारे में और अधिक जानकारी मांगी: क्या वह इस जीवन में कुछ ऐसा कर सकती थी जिससे उसे उससे फिर से जुड़ने में मदद मिले, या इस अलगाव से निपटने में? “बस यादें संजो कर रखूँ,” उसने उदास स्वर में कहा, स्पष्ट रूप से उसे खुद भी इस बात पर विश्वास नहीं हो रहा था। हालाँकि मार्सिया इस दूसरे हिस्से को बेहतर ढंग से समझना चाहती थी, लेकिन यह उससे दूर था। वह न केवल इसे देख नहीं पा रही थी, बल्कि उसके वर्णन के अनुसार, इसके बिना मार्सिया कभी खुद को भी नहीं देख पाएगी - अपने चेहरे को भी नहीं।
मुझे इस सत्र को इतने दुखद अंत के साथ समाप्त करना अच्छा नहीं लगा। इसलिए मैंने मार्सिया को अपने पिता की एक उपचारात्मक कल्पना में ले जाया, जिसमें वह क्रिस्टल से सुसज्जित एक मंदिर में जाती है। मुझे लगा कि इससे उसके प्रतिगमन से उत्पन्न भावनाओं को शांत करने में मदद मिलेगी, साथ ही उसे अपनी अपच की समस्या के बारे में भी जानकारी मिलेगी, जिसकी उसने इच्छा जताई थी। इस ध्यान में क्लाइंट को बोलने की आवश्यकता नहीं होती है, इसलिए मैंने मार्सिया को कुछ गहरी सांसें लेने और मेरी आवाज़ सुनने के लिए कहा। उसके चेहरे और शरीर में स्पष्ट रूप से आराम महसूस हुआ। इस ध्यान में एक ऐसा क्षण आता है जब एक ज्ञानी शिक्षक या मार्गदर्शक क्लाइंट के साथ जुड़ता है, और क्लाइंट एक बड़ी फिल्म स्क्रीन की कल्पना करता है जो उसकी शारीरिक स्थिति के कुछ कारणों को उजागर करने में मदद कर सकती है। मैंने यहाँ कुछ मिनटों के लिए विराम लिया ताकि मार्सिया स्क्रीन को देख सके, और यद्यपि वह चुप थी, वह स्पष्ट रूप से एक गहरी अवस्था में थी, कल्पना में लीन थी। मैं अपनी कुर्सी पर वापस बैठ गया, और अंत में मैंने भी कुछ गहरी सांसें लीं। यह एक लंबा, थका देने वाला दिन था।
फिर अचानक और बिना किसी चेतावनी के, मार्सिया का पूरा शरीर खुशी से भर उठा। उसकी आँखों से आंसू बह रहे थे, लेकिन वह हंस रही थी। मैं कुर्सी पर एकदम सीधा बैठ गया। आखिर हुआ क्या था? इतने भावुक पल में दखल देने से हिचकिचाते हुए, मैंने उसके भाव शांत होने का इंतजार किया, लेकिन वे और भी तीव्र होते चले गए। "तुम्हें कैसा लग रहा है?" मैंने आखिरकार पूछा। ऐसा

लग रहा था मानो मैं किसी ग्राहक से नहीं, बल्कि ऊर्जा के एक चमकते गोले से बात कर रहा हूँ।
मार्सिया को अपनी भावनाओं को सरल, सहज शब्दों में व्यक्त करने में कुछ क्षण लगे। उसने कहा, "मेरा मार्गदर्शक मुझे दिखाएगा! सिनेमा स्क्रीन पर!"
"क्या मैं आपको दिखाऊं—आपके अपच के लक्षणों की उत्पत्ति?" मैंने पूछा, मुझे समझ नहीं आ रहा था कि इससे उनमें इतनी तीव्र प्रतिक्रिया क्यों होगी, लेकिन जो कुछ भी हो रहा था, उसके साथ आगे बढ़ने में मुझे खुशी थी। “नहीं, नहीं।” मार्सिया खुशी से उछल पड़ी और रिक्लाइनर कुर्सी पर बैठ गई। ऐसा लग रहा था मानो मेरे सामने कोई बिल्कुल अलग ही इंसान बैठा हो। जब वह मेरे दफ्तर में आई थी तो कुछ शांत थी, लेकिन संतुष्ट थी; उसने इंसान होने का मतलब समझने के लिए अस्तित्वगत दुख और शोक की गहराई को भेदा था; लेकिन अब वह आनंद की लहरों से सराबोर थी, उसकी बाहें अनायास ही उसके सामने उठ उठीं, मानो वह हवा में तैर रही हो। मैंने पहले कभी ऐसा कुछ नहीं देखा था: खुशी, अलौकिक और शुद्ध, उसके अंदर और उसके माध्यम से फूट रही थी। वह एक बच्चे की तरह लग रही थी, जो आगे होने वाली घटना के लिए उत्साहित थी, लेकिन साथ ही वह भौतिक रूप से परे भी लग रही थी, न वयस्क, न बच्चा, बल्कि केवल आत्मा, प्यारी और विशाल, और उन सुंदर आंखों वाले प्राणियों द्वारा आनंद से गढ़ी गई, जिनकी वह इतनी परवाह करती थी। मार्सिया ने अपने हाथों को अपने दिल पर रखा, मानो वह इस पल में इतना बड़ा, इतना गहरा, इतना असीम हो कि एक साधारण मानव शरीर, इस छोटे, क्षणिक खोल में समा न सके। “वह मुझे सिर्फ एक बार, मेरे संपूर्ण स्वरूप को देखने देगा। वह मुझे दिखाएगा,” उसने फुसफुसाते हुए कहा, “वह खोया हुआ हिस्सा।”
मैंने एक शब्द भी नहीं कहा। मार्सिया से उसके अनुभवों के बारे में सवाल न पूछना मुश्किल था, लेकिन मुझे पता था कि ऐसा करने से केवल मेरी बौद्धिक जिज्ञासा ही शांत होगी और उसके सुखद मिलन में खलल पड़ेगा। उपचार के लिए, उसे मुझे यह बताने की ज़रूरत नहीं थी कि क्या हो रहा है; उसे बस वहाँ होना था, उसे अनुभव करना था। कई साल पहले किसी दूसरे ग्रह पर, मार्सिया ने अपना एकाग्रत्व खो दिया था। ठीक उसी दिन इस ग्रह पर, उसे अपना एकाग्रत्व मिल गया था। और यही सबसे महत्वपूर्ण था।
एमी वेइस

उत्पन्न होती हैं। लेकिन हमारा यह भ्रम बहुत प्राचीन और प्रबल है, इसलिए यदि हमारे सबसे करीबी आत्मिक साथी, हमारे दूसरे आधे भाग से हमारा मिलन अस्थायी रूप से विलंबित हो जाता है, तो यह जानना सुखद है कि यह अपरिहार्य और शाश्वत होगा।
क्या उच्चतर अवस्थाओं में विराजमान प्राणी हमारे भौतिक स्वरूप में रहते हुए हमें दर्शन दे सकते हैं? अगली दो कहानियाँ बताती हैं कि वे ऐसा कर सकते हैं—और करते भी हैं।

सड़क किनारे सहायता।
आपने जो खोजें की हैं, जिनके बारे में मैंने आपकी किताबों में पढ़ा है और शिकागो में आपकी कार्यशाला में एक गर्मी के मौसम में सीखा है, उनसे कार चलाने का मेरा डर कम हो रहा है। मैं एक बहुत बुरा यात्री हूँ। मैं एक बेहतर ड्राइवर हूँ क्योंकि तब मैं नियंत्रण में होता हूँ और ऐसी सावधानियां बरत सकता हूँ जिन्हें कुछ लोग ज़रूरत से ज़्यादा समझते हैं। ईमानदारी से कहूँ तो, एक बार एक्सप्रेसवे पर 80 मील प्रति घंटे की रफ्तार से चल रहे एक सेमीट्रक ने मुझे टक्कर मार दी थी। चमत्कारिक रूप से, मुझे कोई चोट नहीं आई। मेरी कार पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई थी; मुझे खरोंच तक नहीं आई। मुझे पूरा यकीन है कि किसी चीज़ ने मुझे सीट पर थामे रखा था। मुझे याद है, जैसे ही मैंने अपना सिर नीचे किया और ज़ोर से कहा, "यह बहुत बुरा है," उसके कुछ ही पलों बाद मेरा शरीर काँपने लगा और मैं सोचने लगा कि मैं सीट पर कैसे टिका हुआ हूँ। और फिर सब खत्म हो गया और मैं ठीक हो गया।
मैं एक्सप्रेसवे के दूसरी तरफ, सामने से आ रही गाड़ियों के बीच में था, तभी मेरी कार घूमनी बंद हुई और रुक गई। एक आदमी मेरी खिड़की के पास आया और बोला, "गाड़ी को न्यूट्रल में डाल दो," जो मैंने किया। उसने मुझे धक्का देकर इमरजेंसी लेन में पहुँचा दिया, और कुछ ही देर में एक्सप्रेसवे पर गाड़ियाँ तेज़ी से मेरे पास से गुज़र गईं। और फिर वह गायब हो गया। कोई गाड़ी नहीं गई; मेरे आस-पास कोई भी नहीं था। वह बस चला गया।

आपकी पुस्तकें पढ़ने से मुझे उस घटना को अलग ढंग से देखने का अवसर मिला है—निश्चित रूप से कम भय के साथ। यह जानकर कि मुझे इस जीवन में एक सबक पूरा करना है, मुझे अपने जीवन के "क्यों" को अधिक समझने में मदद मिली है। रॉबिन

रॉबिन की कहानी मुझे कई अन्य कहानियों की याद दिलाती है, जिनमें एशिया की कहानी भी शामिल है जो इसके ठीक बाद आती है, जिनमें घोर संकट की स्थिति में एक देवदूत या दिव्य आकृति प्रकट होती है और व्यक्ति को सुरक्षित स्थान पर ले जाती है। मुझे यकीन नहीं है कि रॉबिन का "देवदूत" स्वर्ग से भेजा गया कोई प्राणी था या केवल एक साधारण व्यक्ति जो संकट में फंसे दूसरे व्यक्ति की सहायता के लिए आगे आया था। क्या वास्तव में इन दोनों में कोई अंतर है? रॉबिन और एशिया के जीवन में असली बदलाव तब नहीं आया जब उनके वाहन आपस में टकराए, बल्कि तब आया जब वे एक मूलभूत आध्यात्मिक सत्य से रूबरू हुए। हम हमेशा सुरक्षित हैं, हमेशा हमारी देखभाल की जाती है, और हम हमेशा खतरे से बचे रहते हैं। इसे समझने के लिए किसी संकट की आवश्यकता नहीं होती। कभी-कभी, बस एक कहानी ही काफी होती है।

प्यार की ओर वापसी का मार्गदर्शन। एक रूढ़िवादी ईसाई परिवार में पली-बढ़ी होने के कारण, मेरे माता-पिता से अलग मान्यताओं को हमेशा घृणा की नज़र से देखा जाता था। यहाँ तक कि
परिवार के सामान्य नियमों से हटकर कोई विचार भी मेरे अंदर एक गहरा भय पैदा कर देता था। अपने परिवार में सबसे छोटी और इकलौती लड़की होने के नाते, मैंने ऐसी बातें जानी और अनुभव कीं जो मेरे माता-पिता की ईसाई सोच से बिल्कुल अलग थीं। तीन साल की उम्र में ही मुझे स्वर्गदूतों, जानवरों और आध्यात्मिक मार्गदर्शकों से बात करने में आनंद आता था। मेरे आध्यात्मिक जगत और मेरे माता-पिता की ईसाई विरासत के बीच की खाई को मेरे पिछले जन्मों के गहरे आभास ने और भी गहरा कर दिया। बचपन में, मैं लोगों को देखती और उनके चेहरे बदलते हुए देखती, कभी-कभी तो इतना कि उन्हें पहचानने में मुझे काफी समय लग जाता था। उस समय मैं इस अजीब घटना को समझ नहीं पाई और सोचती थी कि शायद यह कुछ बुरा या "ईश्वर विरोधी" है क्योंकि

ऐसा किसी और को नहीं होता था। शायद मुझमें ही कुछ कमी थी। अपनी खामियों से डरते हुए, मैं सच्चाई जानने के लिए बेताब थी, लेकिन कई साल बाद एक जानलेवा कार दुर्घटना के दौरान ही मुझे इसका जवाब मिला।
1987 की सर्दियों में, एक सेमीट्रेलर मेरी वैन से टकरा गया, जिससे मेरा तेईस वर्षीय शरीर अंदर फंस गया। भयंकर लपटें मुझ पर बरस रही थीं। घबराकर मैंने हर दरवाजा खोलने की कोशिश की, लेकिन सब मुड़े हुए और बंद थे। मेरा दम घुट रहा था और मैं बेहोश होने ही वाली थी कि तभी मेरे रक्षक प्रकट हुए। उनके चेहरे पर भूरे, लहराते बाल थे और उनकी त्वचा उतनी ही कोमल और चिकनी थी जितनी उनके चारों ओर लिपटे हुए गहरे लाल, भूरे और नीले वस्त्र। चमत्कारिक रूप से, उन्होंने मुझे आंशिक रूप से खुली खिड़की से बाहर निकाला और लपटों के बीच से रास्ता दिखाया। मैं बाल-बाल बची। मेरे शरीर का 72 प्रतिशत हिस्सा जल गया था, साथ ही कई जटिलताएं भी थीं, इसलिए मुझे दो महीने तक आईसीयू की सबसे गंभीर श्रेणी में रखा गया। हर सांस मेरी आखिरी सांस हो सकती थी।
अचानक, मेरे श्वसन यंत्र का अलार्म ज़ोर से बज उठा और नर्सों और डॉक्टरों की भीड़ मेरी मदद के लिए दौड़ पड़ी। "कोड ब्लू!" वे सब घबराकर चिल्ला रहे थे। मैं मर रहा था। मेरा आध्यात्मिक शरीर बाहर निकला और एक द्वार से होते हुए विशाल तारों भरे आकाश में पहुँच गया। वहाँ, एक महिला और दो पुरुषों ने, जो खुद को सिद्ध गुरु बताते थे, मेरा अभिवादन किया। आरामदायक, सादे रंग के वस्त्र पहने हुए, वे ज्ञान और दयालुता से भरे हुए थे। उन्होंने कहा कि वे मेरे बारे में सब कुछ जानते हैं और ईश्वर के प्रतिनिधि होने के नाते, वे मुझे मेरे जीवन के बारे में सिखाने और मुझे प्रेम की ओर वापस ले जाने के लिए यहाँ आए हैं।
“तुम्हारा आध्यात्मिक रूप से जुड़ा बचपन भुला दिया गया है, और तुम्हारे वयस्क जीवन के वर्ष अब तक भय से भरे रहे हैं,” वरिष्ठ पुरुष गुरु ने कहा। मैंने सिर हिलाया।
“हमारे पास आपको उस एकता को पुनः प्राप्त करने के बारे में शिक्षाएं हैं। हम आपकी सहायता के लिए आपको आपके पिछले जन्मों के बारे में बताएंगे।”

“जब आप ‘अन्य जन्मों’ की बात करते हैं, तो क्या आपका मतलब पिछले जन्मों से है? मेरा पालन-पोषण ईसाई धर्म में हुआ है,” मैंने हकलाते हुए कहा। “मेरे पादरी का कहना था कि केवल एक ही जीवन है, और फिर स्वर्ग या नरक।”
"यह सच नहीं है।"
मैंने अपने हाथों को अपने मुंह पर रखते हुए मुस्कुराया, क्योंकि एक गहरी समझ मेरे मन में घर करने लगी थी। "क्या इसीलिए मैंने लोगों के चेहरों में बदलाव देखा, और कभी-कभी उनके आसपास पूरे दृश्य घटित होते देखे? क्या वे दृश्य उनके पिछले जन्मों के थे?"
“हां,” महिला ने जवाब दिया।
“मैंने ये सब मनगढ़ंत तो नहीं कहा?” मैंने एक गहरी साँस ली। मुझमें कुछ भी गलत नहीं है और मैं पागल नहीं हूँ!
उस क्षण मैंने बेपरवाही से नीचे देखा, अस्पताल के बिस्तर पर पड़े अपने जले हुए, बेजान शरीर को। डॉक्टर और नर्स मुझे होश में लाने की कोशिश करते रहे। कुछ ही मिनट बीते थे, लेकिन ऐसा लग रहा था जैसे कई घंटे बीत गए हों। मैंने अपना ध्यान फिर से मास्टर्स पर केंद्रित किया।
“अब हमारे पाठ की शुरुआत का समय आ गया है,” परमपिता गुरुओं ने कहा। “कुछ ही क्षणों में आप देखेंगे और महसूस करेंगे कि कैसे एक जैसे जीवन, एक भय में जिया गया और दूसरा प्रेम में, ने आपको और आपके संपर्क में आए लोगों को गहराई से प्रभावित किया। यह अनुभव आपको भय से बाहर निकालकर प्रेम को चुनने की ओर मार्गदर्शन करेगा, जिससे आपका जीवन बदल जाएगा।”
गुरु ने अपना हाथ धनुषाकार बनाया और कई होलोग्राफिक स्क्रीन ने मुझे घेर लिया। उन्होंने पूछा, "क्या आप अपने पिछले जन्मों को देखने के लिए तैयार हैं?" स्क्रीन पर एक आदमी दिखाई दिया, जो एक विशाल भूमिगत तिजोरी में अनाज की बोरियों को इधर-उधर हिला रहा था। जैसे ही वह बोरियों को गिन रहा था, उसका लंबा चोगा मिट्टी के फर्श पर घिसट रहा था। बोरियों की संख्या गिनते हुए उसने अपने होंठ सिकोड़े। उसने सिर हिलाते हुए और पास की मेज पर मुट्ठी पटकते हुए कहा, "सबके लिए काफी नहीं है।"
कुछ ही क्षणों में, दरवाजा खुला और बालों में कपड़ा लपेटे एक युवती उसके पैरों पर गिर पड़ी। उसने अपने हाथ जोड़कर विनती की, “मेरा परिवार भूखा मर रहा है! कृपया हमारी मदद कीजिए! आप ही हमारी आखिरी उम्मीद हैं।” रोते

हुए उसने अपने हाथ ऊपर उठाए और उसकी निगाहें मानवीय प्रतिक्रिया की तलाश में उसके चेहरे पर टिकी हुई थीं।
“मेरे पास तुम्हारे लिए कुछ नहीं है। चली जाओ!” वह आदमी खड़ा हुआ और उसने अपना चोगा पीछे की ओर झटक दिया। कपड़े का कड़ा किनारा ज़मीन पर गिरा और धूल का एक बारीक बवंडर उसके चेहरे पर जा गिरा।
“नहीं, आप नहीं समझते। आपके अनाज के बिना हम मर जाएँगे,” महिला ने गिड़गिड़ाते हुए कहा। उसने उसके वस्त्र का निचला हिस्सा पकड़ लिया। "निकल जाओ!" उसने उसे धक्का देकर दीवार की ओर धकेल दिया।
वह लड़खड़ाते हुए दरवाजे से बाहर निकली और अपने परिवार की ओर बढ़ी जो उसका इंतजार कर रहे थे। उसका बच्चा दौड़कर उसके पास आया और उसकी कमर में हाथ डाल दिए, लेकिन उसने उसे जमीन पर गिरा दिया और रोने लगी और उसे रुकने के लिए चिल्लाने लगी।
स्क्रीन हट गई। गुस्से से घूमते हुए मैंने कहा, "कितना घिनौना आदमी है! वह मेरे साथ ऐसा बर्ताव कैसे कर सकता है?"
उन तीनों ने हल्की मुस्कान के साथ मेरी ओर देखा और जवाब दिया, "तुम ही वो आदमी थे।"
मेरे पेट में जैसे जलती हुई लोहे की छड़ चुभ गई हो, वैसी ही तेज़ सनसनी हुई। मैंने निगलने की कोशिश की। “अच्छा—अच्छा, उसके लिए तो खाना नहीं था। मुझे अनाज किसी और के लिए चाहिए था, या अगले साल की फसल के लिए दोबारा बोना था, या...” बचाव करते हुए मैं बड़बड़ाता रहा, और अंत में चीख पड़ा, “मुझे मना करना पड़ा!”
उन्होंने विनम्रता से कहा, "बात यह नहीं है कि आपने मना कर दिया, बल्कि बात यह है कि आपने बिना मन के मना किया।"
“ओह।” मेरे कंधे झुक गए। “मुझे नहीं लगता कि मुझे प्यार से मना करना आता है।”
"दरअसल, आप ऐसा करते हैं। हम किसी और जीवन का ऐसा ही एक दृश्य देखेंगे जहाँ आपने 'ना' कहा था फिर भी आपके दिल में प्रेम बना रहा।"
मैं कांप उठा और स्क्रीन की ओर मुड़ गया, जहाँ मैंने एक और युवती को देखा, जिसके बाल कमर तक लंबे थे। जैसे ही वह उस कमरे में दाखिल हुई जहाँ एक आदमी अनाज की बोरियाँ लेकर बैठा था, वह रोते हुए बोली, “मेरा परिवार भूखा

है। मैं आपसे मदद की भीख मांगती हूँ!” उस आदमी के पैरों से लिपटकर उसने अपने दोनों हाथ उसके चेहरे की ओर बढ़ा दिए।
वह नीचे झुका और अपने हाथों से उसके हाथों को थाम लिया। “नहीं, मुझे खेद है,” उसने कहा। उसकी आवाज़ दृढ़ थी लेकिन कोमल थी। “तुम्हारे और तुम्हारे परिवार को देने के लिए अनाज नहीं है।” धीरे से उसने उसे उठने में मदद की और दरवाजे तक ले गया। जैसे ही वह बाहर निकली, उसका छोटा बच्चा दौड़कर उसके पास आया और उसने उसे गले लगा लिया।
स्क्रीन हट गईं, और मैंने कहा, "खुले दिल से ना कहना संभव है।"
“आपके बाहर की परिस्थितियाँ आपके हृदय को निर्देशित करने के लिए बाध्य नहीं हैं। इसके बजाय, सभी परिस्थितियों में अपने हृदय को ही मार्गदर्शक बनने दें।”
“मैंने देखा कि जब मैं एक भयभीत पुरुष के रूप में रहता था, तो मैंने उस महिला में भय की लहर पैदा कर दी, जो बाद में उसके परिवार तक फैल गई। इसके विपरीत, जब मैंने दूसरी महिला को प्यार दिया, तो उसने अपने परिवार को प्यार दिया।”
“बिल्कुल सही। हम सब आपस में जुड़े हुए हैं। व्यक्ति का कल्याण समस्त सृष्टि के कल्याण से जुड़ा हुआ है। चाहे हम प्रेम दें या भय, हर कोई और हर चीज़ प्रभावित होती है।” उन्होंने आगे कहा, “हम यह भी चाहेंगे कि आप यहाँ जो कुछ भी सीखा है, उसे दूसरों के साथ साझा करें। आध्यात्मिक उपचार प्राप्त करने के लिए उन्हें मृत्यु के निकट या मृत्यु के अनुभव की आवश्यकता नहीं है। यह हर उस व्यक्ति के लिए उपलब्ध है जो इसकी इच्छा रखता है और इसके लिए प्रार्थना करता है। सही मार्गदर्शन से कोई भी अपने पिछले जन्मों को देख और महसूस कर सकता है और उनसे सीख सकता है।” परमपिता गुरुओं ने मुझसे कहा कि वे मुझे और सिखाने के लिए वापस आएंगे, लेकिन अभी मेरे शरीर में लौटने का समय था। डॉक्टरों ने मुझे होश में लाया। मुझे भारीपन और दर्द महसूस हुआ, मानो मैंने उबलते पानी से भरा हुआ गीला सूट पहना हो, जिसने मेरे कमजोर शरीर को अंदर फंसा लिया हो। जैसे-जैसे सप्ताह बीतते गए, परमपिता गुरु मुझसे मिलने आते रहे और मेरा मार्गदर्शन करते रहे। उन्होंने मुझे पूर्ण रूप से स्वस्थ होने के लिए दृढ़ता प्राप्त करने में मदद की।

ये आध्यात्मिक शिक्षाएँ मेरे जीवन का आधार बन गईं। गुरुओं ने मुझे दिखाया कि हम सभी किस प्रकार ईश्वर से जुड़ सकते हैं और अपने टूटे हुए मन को ठीक कर सकते हैं। हमें अपने सत्य को जानने के लिए मृत्यु के निकट के अनुभव की आवश्यकता नहीं है। हमें बस अपने भय को दूर करने और अपने हृदय को खोलने का मार्ग खोजना है। मेरे लिए, इसके लिए एक अत्यंत भयावह अनुभव की आवश्यकता पड़ी। आपके लिए, शायद गुरुओं के ये शब्द ही पर्याप्त हों। एशिया वोइट

जिन लोगों को मृत्यु के निकट का अनुभव होता है, उनमें से कई लोग अधिक सहज ज्ञान वाले हो जाते हैं, उन्हें मानसिक स्वप्न आते हैं, और अक्सर मृत्यु के बाद क्या होता है, इसका भय खो देते हैं। वे जानते हैं।
हममें से अधिकांश लोगों को मृत्यु के निकट का अनुभव नहीं होगा, लेकिन फिर भी हम वही सबक सीख सकते हैं, जैसा कि एशिया ने बताया है। हम ध्यान, आध्यात्मिक चिंतन और पूर्व-जन्म प्रतिगमन के माध्यम से ऐसा कर सकते हैं। विधियाँ धीमी या भिन्न हो सकती हैं, लेकिन परिणाम समान होते हैं। हम सभी प्राणियों और सभी वस्तुओं के परस्पर संबंध को देखते और महसूस करते हैं। हम प्रेम देने और प्राप्त करने की आवश्यकता को समझते हैं, और ऐसा करने की प्रक्रिया में हम संदेह और भय को त्याग देते हैं। शाश्वत प्राणी के रूप में अपने वास्तविक स्वरूप को जानकर, हम मृत्यु और मरने के भय को कम या समाप्त भी कर सकते हैं।
एशिया की कहानी में मौजूद सुंदर और ज्ञानवर्धक विचारों और शिक्षाओं के बीच, उनके गुरु का एक कथन तुरंत मेरा ध्यान आकर्षित कर गया: “बाहरी परिस्थितियाँ आपके हृदय को निर्देशित नहीं करतीं। बल्कि, सभी परिस्थितियों में अपने हृदय को ही मार्गदर्शक बनने दें।” यह कितना सत्य है!
तेरह सौ वर्ष से भी अधिक समय पहले, चीनी दार्शनिक हुई-नेंग ने लिखा था: “जब हम सभी बाहरी वस्तुओं से आसक्ति से मुक्त हो जाते हैं, तो मन शांत हो जाता है। हमारे मन का सार मूल रूप से शुद्ध है, और हमारे विचलित होने का कारण यह है कि हम अपने आप को परिस्थितियों से बहक जाने देते हैं। जो व्यक्ति परिस्थितियों की परवाह किए बिना अपने मन को अविचलित रख पाता है, वही ज्ञान प्राप्त कर लेता है।”

हमारा हृदय और मन सभी बाहरी परिस्थितियों को बदल सकते हैं, यहाँ तक कि सबसे कठिन समय में भी प्रेम और शांति ला सकते हैं। भय हमारे पेट, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता और हमारे स्वास्थ्य को खोखला कर देता है। यह हमारे हृदय को संकुचित कर देता है। लेकिन भय बाहरी वस्तुओं, लोगों और परिस्थितियों पर हमारी निर्भरता से पोषित होता है। यदि हम प्रेम और शांति की आंतरिक अवस्था से संतुष्ट हैं, जो स्वतंत्र और आत्मनिर्भर है और दूसरों के विचारों और व्यवहारों के उतार-चढ़ाव या हमारी संपत्ति की झूठी सुरक्षा से प्रभावित नहीं होती, तो हम शांति में रहेंगे।
एशिया की कहानी की तरह, माइकल की कहानी भी, जो आगे बताई गई है, मृत्यु के निकट और मृत्यु के बाद के अनुभवों पर प्रकाश डालती है। अपने पिछले जन्म में भौतिक शरीर छोड़ने के बाद उनके दर्शन और भावनाएँ इस प्रकार के कई अन्य वृत्तांतों से मेल खाती हैं। वे स्वयं को एक आध्यात्मिक प्राणी के रूप में पहचानने की अद्भुत अनुभूति को दर्शाती हैं, जो एक ऐसी यात्रा पर है जो मानव शरीर से कहीं अधिक समय तक चलती है। एक पुराने युद्ध की भयावहता के बीच, माइकल ने अपने शुद्ध स्वरूप को खोजा। उन्होंने शांति का अनुभव किया।

नाइट्स ऑफ लाइट
पिछले सात वर्षों से पूर्व-जन्म प्रतिगमन विशेषज्ञ और आध्यात्मिक परामर्शदाता के रूप में, और पिछले बीस वर्षों से संकट परामर्शदाता,
निदान विशेषज्ञ और मनोचिकित्सक के रूप में, मैंने सैकड़ों लोगों को
उनके पिछले जन्मों में वापस ले जाने का अनुभव किया है। कई सत्र अत्यंत भावपूर्ण और उपचारात्मक रहे हैं। लेकिन मेरा सबसे पसंदीदा सत्र वह था जिसमें मैं स्वयं ग्राहक थी और डॉ. ब्रायन वीस मार्गदर्शक थे। मैंने इस अनुभव के लिए अनुरोध नहीं किया था, और जब ब्रायन ने इसकी पेशकश की तो यह पूरी तरह से अप्रत्याशित, एक सुखद आश्चर्य था। यह अनुभव मंच पर, रोशनी के नीचे और इतने सारे लोगों के सामने होने वाला था, यह थोड़ा डरावना था, लेकिन मेरे पास इसे ठुकराने का कोई रास्ता नहीं था। ब्रायन और मैंने कई बार निजी तौर पर, ज्यादातर अपने काम के बारे में बात की थी। मैं इसके बारे में ज्यादा बात नहीं करती, लेकिन उन्हें पता था कि मैं अपनी पीठ में लगातार दर्द से जूझ रही हूँ।

तब तक मैं कई लोगों को समाधि की अवस्था में ले जा चुका था, लेकिन खुद कभी समाधि की अवस्था में नहीं गया था। मैं उत्साहित भी था और चिंतित भी। मुझे पता था कि मेरी सोच भी ब्रायन की तरह ही लगभग वामपंथी और अनुभवजन्य थी। इस तथ्य और लगातार होने वाले दर्द के कारण ऐसा लग रहा था कि मुझे आसानी से समाधि की अवस्था में ले जाना असंभव होगा। इसके अलावा, मुझे ब्रायन की समाधि की अवस्था के सारे शब्द याद थे। मुझे पता था कि वह मुझे कहाँ ले जाने की कोशिश करेगा, और कैसे, किन शब्दों से। जैसे ही मैं मंच पर चढ़ा, मैंने माइक्रोफोन से दूर ब्रायन से फुसफुसाकर कहा, "अगर आप मुझे वहाँ तक नहीं ले जा पाए तो निराश मत होना। अगर यह काम नहीं करता है, तो यह मेरी गलती होगी, आपकी नहीं।" ब्रायन ने मेरी आँखों में देखा और इतनी शांति से कहा, "देखते हैं क्या होता है," मानो वह कह रहा हो, "कितना सुंदर दिन है!"
उन्होंने सम्मोहन की कोई भी सामान्य प्रक्रिया अपनाने की कोशिश नहीं की। वे बस मुझसे ऐसे बात करने लगे जैसे हम किसी पार्क की बेंच पर साथ बैठे हों। मुझे याद है, मैं सोच रही थी, ये मुझे कब सम्मोहित करेंगे? उनके कहे शब्द मेरी उम्मीदों से बिल्कुल अलग थे। उन्होंने पूछा, “मुझे अपने बचपन के बारे में कुछ बातें बताइए। वो कैसा था?” मंच पर उनके बगल में आँखें बंद करके बैठे-बैठे ही मुझे एक प्यारी सी, बचपन की याद आ गई, जिसे मैं पूरी तरह भूल चुकी थी। सिर्फ बात करने से ही ब्रायन मुझे मेरे बचपन की एक खूबसूरत याद में असाधारण स्पष्टता के साथ ले गए।
जैसे ही वह मुझे मेरे पिछले जन्म में ले गया, मुझे एहसास हुआ कि कमरे में कितनी अविश्वसनीय शांति छा गई थी। मुझे मौन श्रोताओं से एक तीव्र ताप की लहर अपनी ओर बहती हुई महसूस होने लगी। कमरे में प्रार्थना और सद्भावना का गहरा भाव था, और मैं (आँखें बंद करके) चारों ओर किसी छवि के प्रकट होने की प्रतीक्षा करने लगा। एक उम्मीद का माहौल बनता जा रहा था। छवि की तलाश में सेकंड मिनटों में बदल गए, और मैं वास्तव में महसूस कर सकता था कि भीड़ मेरे साथ वहीं मौजूद है, मुझे उस अनुभव में ले जाने के लिए प्रेरित कर रही है, सामूहिक रूप से प्रार्थना कर रही है कि छवियाँ प्रकट हों। जैसे ही मैं कहने वाला था, "मुझे माफ़ करना, ब्रायन, लेकिन मुझे कुछ नहीं दिख रहा है," मैंने एक युवा लड़के का गंदा चेहरा देखा, शायद बारह से चौदह वर्ष का। मुझे तुरंत महसूस हुआ—किसी तरह पता चल गया—कि मैं ही वह युवा

लड़का हूँ। मैं एक जंगल की छाया में कुछ ही फीट की दूरी पर खड़ा था, और मेरे साथ जंगल में मौजूद एक योद्धा से बात कर रहा था। मैं योद्धा के घोड़े पर लगाम और काठी लगा रहा था। योद्धा का कवच मेरे बगल में ज़मीन पर फैला हुआ था। कवच के बगल में मुझे सीढ़ियों का एक छोटा सा अनोखा सेट दिखाई दिया, जिसमें केवल तीन सीढ़ियाँ थीं और उनके पीछे एक लगाम बंधी हुई थी। इन सीढ़ियों को पीठ पर बैग की तरह रखा जा सकता था।
भीड़ की गर्मी बढ़ती जा रही थी और कमरे की खामोशी इतनी गहरी थी कि कान सुन्न हो रहे थे। आखिरकार मैंने कहा, "यह मध्य युग है," और मेरे सामने बैठे दर्शकों ने राहत की एक बड़ी साँस ली। वे सभी अपनी एकाग्रता, अपने उपचार के इरादों और प्रार्थनाओं से ब्रायन और मेरी मदद करने की कोशिश कर रहे थे, और अब उन्हें एहसास हुआ कि मैं वहाँ पहुँच गया हूँ। मैं खुद को बहुत स्पष्ट रूप से एक बहुत पुराने जीवन में देख सकता था।
“मैं एक युवा सेवक हूँ,” मैंने समझाया। “मैंने रस्सी से बनी, चमड़े के तले वाली, साधारण चप्पलें पहनी हैं। मेरे बाल सीधे, गहरे भूरे रंग के हैं और ऐसे लगते हैं जैसे किसी ने मेरे सिर पर कटोरा रखकर उन्हें काट दिया हो। मेरा चेहरा गंदा है और मैंने आलू की बोरी जैसी कोई चीज़ पहनी है, जिसमें मेरे हाथों और पैरों के लिए छेद कटे हुए हैं। मेरी कमर पर बोरी जैसी पोशाक के ऊपर रस्सी की बेल्ट बंधी है। जंगल के ठीक बाहर, बाईं ओर, एक विशाल खुला मैदान है और वहाँ लोग इकट्ठा हो रहे हैं। वहाँ घुड़सवार शूरवीर हैं और कई अन्य पैदल चल रहे हैं, जिनके पास विभिन्न हथियार और ढालें हैं।” कुछ के पास बड़ी कुल्हाड़ियाँ और साधारण गदाएँ थीं। दूसरों के पास तलवारें और चाकू थे। कुछ के पास धनुष और क्रॉसबो थे। सभी उस मैदान में इकट्ठा हो रहे थे, आपस में मिल रहे थे और बातें कर रहे थे। हर दिशा से हजारों लोग आ रहे थे। हमारे दाईं ओर पहाड़ी पर ऊँची मीनारों वाला एक विशाल, सुंदर किला था।
मैंने घोड़े पर लगाम और काठी कसने का काम पूरा कर लिया था और मैं सबसे ऊपरी सीढ़ी पर खड़ा होकर शूरवीर के ऊपरी शरीर पर कवच डाल रहा था। मेरी आँखों में आँसू भर आए और मैंने खुद को बोलते हुए सुना, "लोग कहते हैं कि तुम वापस नहीं लौटोगे, तुम्हारी मृत्यु होने वाली है।"
“यह किसने कहा?” उसने पूछा।

“सब लोग। वे कहते हैं कि जिस सेना से लड़ने तुम जा रहे हो, वह हमारी सेना से दस गुना बड़ी है, और तुम और बाकी ज्यादातर लोग मारे जाओगे।”
उस योद्धा ने मेरी आँखों में सीधे देखते हुए कहा, “डरो मत, मरना आसान है; जीना मुश्किल है। युद्ध के मैदान में अपने मित्रों के साथ वीरतापूर्वक मरना सम्मान की बात है, और यह वह नियति है जिसका हम सभी को पता है। मैं भयभीत नहीं हूँ, क्योंकि मैं जानता हूँ कि जब हमारा शरीर मर जाता है, तो हमारी आत्माएँ जीवित रहती हैं और स्वर्ग जाती हैं। हम वास्तव में कभी नहीं मरते।”
इस समय तक मैं चुपचाप रो रही थी, जब मैंने उसके कवच को उसके सिर पर पहनाना शुरू किया। मेरी आँखों से आँसू बह रहे थे। “मत जाओ। तुम्हें जाने की ज़रूरत नहीं है,” मैंने फुसफुसाते हुए कहा। रोते हुए ही, मैंने उसके चेहरे और सिर पर उसका हेलमेट रखना शुरू किया। मैंने उसके घोड़े के पास सीढ़ियाँ रखीं, और वह धीरे-धीरे और सावधानी से उन पर चढ़ गया। काठी के किनारे से अपना पैर लटकाते हुए उसने कहा, “आज मैंने यहाँ जो कहा है, उसे याद रखना। अगर मैं वापस नहीं लौटा, तो हम स्वर्ग में फिर मिलेंगे।” इतना कहकर, उसने अपने घोड़े को तेज़ी से भरते हुए लोगों के मैदान की ओर मोड़ा और जंगल के अंधेरे से निकलकर उनकी ओर चल पड़ा।
ब्रायन ने मुझे समय में आगे बढ़ा दिया, और मैंने चार आदमियों को एक शूरवीर को लेकर महल के प्रांगण में आते देखा। वह अपनी ढाल पर पीठ के बल लेटा हुआ था। मैं यह मानना नहीं चाहता था कि वह वही है, लेकिन मुझे पता था कि वह वही है। मैं दौड़ने लगा, उनका पीछा करते हुए महल में घुस गया, और ठीक उसी समय पहुँचा जब शूरवीर को ज़मीन पर लिटाया जा रहा था। उन्होंने उसका हेलमेट उतार दिया, और वे आदमी उसकी कमर की बेल्ट टटोलने लगे और उन्हें एक छोटी सी चमड़े की थैली मिली। उसे खोलकर उन्होंने एक मोटे कागज़ पर लिखा एक छोटा सा नोट निकाला। उन्होंने जो नोट ज़ोर से पढ़ा, उससे मैं तुरंत खुश और दुखी दोनों हो गया। “जो भी इस नोट को पाए, मेरी यह अंतिम इच्छा है कि मेरा घोड़ा, मेरी तलवार और कवच, मेरी सारी निजी संपत्ति, और इस जीवन में मेरा पद मेरे सेवक को मिले।” बेशक, वह मैं ही था। मैं इस बात से व्याकुल था कि मैं उसे उस जीवन में फिर कभी नहीं देख पाऊँगा। उसने मेरे लिए जो कुछ भी किया था, मैं उसका आभारी था, लेकिन उसी क्षण मुझे यह भी एहसास होने लगा कि शायद मैं ऊपर से अपने भविष्य को देख

रहा हूँ और उसे महसूस कर रहा हूँ। हाँ, शूरवीर लड़ते हैं और शूरवीर मरते हैं, मैंने सोचा। जब उन लोगों ने मुझे उसकी तलवार सौंपी और उसके शरीर से कवच उतारकर मुझे देने लगे, तो मैं फूट-फूटकर रो रहा था। खुशी का कोई भाव नहीं था। मैंने अपने प्रिय मित्र को खो दिया था और कर्तव्य की भावना से भर गया था, एक ऐसा कर्तव्य जिसे निभाने की क्षमता पर मुझे संदेह था।
समय के साथ आगे बढ़ते हुए, जब मैंने सेवक के रूप में अपने जीवन के और अधिक पहलुओं को देखा, तो मैंने खुद को महल के प्रांगण में पाया; अब मैं पहले से लंबा और थोड़ा बूढ़ा हो चुका था। मैंने एक साधारण, लंबी कमीज़ पहनी हुई थी, बिना किसी कवच के। मैं अपने से कहीं अधिक बड़े और बलवान व्यक्ति से बड़ी-बड़ी लकड़ी की तलवारों से लड़ रहा था। मैं उसके लगातार वारों को रोकने की कोशिश कर रहा था, लेकिन बुरी तरह असफल हो रहा था। हर तीन-चार वार के बाद, वह व्यक्ति अपनी कुंद, लकड़ी की तलवार मेरे शरीर में घुसा देता। हर बार ऐसा करने पर, मैंने उसे चिल्लाते हुए सुना, "मर गया! तुम मर गए!" यह अपमान, विनम्रता और धैर्य का एक सबक था। ऐसा लग रहा था मानो वह मुझे बार-बार, अलग-अलग वारों से, आसानी से "मार" रहा हो। दृश्य तेज़ी से बदलने लगे, और जैसे-जैसे दूसरे लोग मुझे लड़ने का प्रशिक्षण देते रहे, मैं हर दृश्य में लंबा और चौड़े कंधों वाला होता गया। जब भी मैं आंगन में "मरने" का नाटक करता था, तो डर, कंपकंपी और चिंता मुझे जकड़ लेती थी, क्योंकि मुझे यह आभास होता था कि जल्द ही एक दिन मेरा दुश्मन मेरा दोस्त नहीं रहेगा, और तलवारें लकड़ी की नहीं बनी होंगी।
ब्रायन ने बड़ी सहजता से मुझे समय में आगे ले गया, और अब मैं पूरी तरह से विकसित हो चुका था, कवच पहने खड़ा था, बीस वर्ष की आयु का एक सुंदर पुरुष। कवच अब पूरी तरह से फिट था। मैं महल के प्रांगण में खड़ा था और एक सेवक मेरे सामने सीढ़ियों पर खड़ा था, मेरे सिर और ऊपरी शरीर पर कवच पहना रहा था। उसकी आँखों में आँसू थे, उसने मुझसे विनती की कि मैं न जाऊँ, ठीक वैसे ही जैसे मैंने सेवक रहते हुए उस शूरवीर से की थी, और मैंने भी उसे वही शब्द दोहराए जो मैंने बहुत पहले सुने थे।
जल्द ही मैंने खुद को एक विशाल, खुले मैदान में पाया। ज़मीन समतल और धूल भरी थी। मैं एक भयंकर युद्ध के बीचोंबीच था। मैं अपने घोड़े पर सवार था, और मेरे सामने अपने घोड़े पर एक विशालकाय, शक्तिशाली योद्धा था, जो मुझसे कहीं अधिक बड़ा था। वह स्पष्ट रूप से बहुत अनुभवी था, क्योंकि वह

अपनी भारी तलवार से मुझ पर लगातार वार कर रहा था। लड़ाई अब बेहद शोरगुल भरी, नज़दीकी और तीव्र थी, और मैं लोगों को गालियाँ देते, कराहते, चिल्लाते और चीखते हुए सुन सकता था। ऐसा लग रहा था जैसे लड़ाई हर तरफ से आ रही हो: धातु से धातु टकराने की आवाज़, घोड़ों और आदमियों की भयभीत चीखें, और उड़ती हुई धूल। हर बार जब मैं इस आदमी की तलवार के वार को रोकता, तो मैं कमज़ोर होता जा रहा था। तभी, मेरे बाईं ओर, मैंने एक लंबे आदमी को पैदल मेरे पीछे से आते देखा। मुझे उसे अपनी दृष्टि के किनारे से देखने का पर्याप्त समय मिला जब उसने मुझ पर वार करने के लिए तलवार उठाई। एक तेज़, वार करने वाले झटके में, मैंने अपनी तलवार उसकी ओर घुमा दी। इससे उसका बायां कंधा और बांह पूरी तरह से कट गई और वह जमीन पर गिर पड़ा। उस पल मैंने एक अद्भुत दृश्य देखा। जिस व्यक्ति का पूरा बायां कंधा मैंने धड़ से अलग कर दिया था, वह लड़खड़ाते हुए खड़ा हुआ और मेरे पीछे आ रहा था। अपनी बची हुई आखिरी ताकत से उसने अपने दाहिने हाथ से तलवार को मेरे घोड़े की पीठ पर सीधा रख दिया, उसकी नोक मेरी रीढ़ की हड्डी के बीचोंबीच, मेरे कवच के पिछले हिस्से के नीचे, टिकी हुई थी। उसने अपना पूरा वजन तलवार की नोक पर डाल दिया, और जैसे ही उसकी तलवार मेरे शरीर में घुसी, मुझे जलन महसूस हुई। बेबस होकर मैं बुरी तरह कांपने और हिलने लगा, और मैंने देखा कि पूरी तलवार मेरे पेट से बाहर निकल आई है। बुरी तरह घायल होकर मैं धूल में पड़ा था, तलवार मेरे पेट से बाहर निकली हुई थी। वहीं, मुझसे कुछ ही फीट दूर, करवट लेकर लेटा हुआ था वह आदमी जिसे मैंने अभी-अभी मारा था—वही आदमी जिसने मुझे मारा था। युद्ध का भयानक मंजर हमारे चारों ओर गूंज रहा था। तलवारों की चीखें, दर्द और दहशत से घोड़ों का हिनहिनाना और उछलना, और जमीन पर बिखरे हुए घायल लोगों की आवाजें। कई लोग अपनी माताओं और पत्नियों को पुकार रहे थे, गालियाँ दे रहे थे, चीख रहे थे, रो रहे थे, “कृपा करके मुझे मार डालो। कृपया मुझे मार डालो, मैं तुमसे विनती करता हूँ।” हैरानी की बात यह थी कि मुझे न तो कोई दर्द महसूस हो रहा था और न ही कोई डर, बस मेरे पूरे शरीर पर एक गर्म शांति छा रही थी। शायद मैं सदमे में था। मैंने उस आदमी की ओर देखा जो मेरे ठीक सामने ज़मीन पर मर रहा था। वह चुप था, मुझे घूर रहा था जैसे मैं उसे घूर रहा था। हम दोनों ने चुपचाप एक-दूसरे की आँखों में देखते हुए, धूल में पलकें झपकाते हुए, ये

आखिरी निगाहें एक-दूसरे से मिलाईं, यह जानते हुए कि इस जीवन में हम दोनों ही आखिरी इंसान होंगे जिन्हें हम देखेंगे।
फिर, मुझे अपने भीतर एक सूक्ष्म हलचल का एहसास हुआ, और मुझे एक बहुत ही अजीब लेकिन सुखद अनुभूति हुई। मैंने अपनी आँखें बंद कर ली थीं, और मैं तैर रहा था, अपने आप से ऊपर उठ रहा था, पूरी तरह से भारहीन महसूस कर रहा था। मैंने खुद को नीचे देखा—ज़मीन पर पड़े शरीर को नहीं, बल्कि उससे उठने वाली उस चीज़ को, जो किसी तरह नीचे देखकर मुझे, मेरे शरीर को देख सकती थी। मैं एक तीव्र, चमकदार, सफेद रोशनी था, इतना शक्तिशाली कि उसे देखना मुश्किल था। मैं अपने आप से लगभग पाँच फीट ऊपर था, और मैंने उस जगह की ओर देखा जहाँ मेरा विरोधी लेटा हुआ था। वह भी एक चमकदार सफेद शंकु बन गया था, अपने शरीर के ठीक ऊपर मंडरा रहा था।
मैंने खुशी से ब्रायन को समझाया कि अब मैं और मेरा प्रतिद्वंदी दो शंकु बन गए हैं।
“कोन्स?” उसने दोहराया।
“हाँ, हम शंकु के आकार की सफेद रोशनी की तरह दिखते हैं।” हम दोनों धीरे- धीरे मैदान के ऊपर उठने लगे, और मैं देख सकता था कि हजारों लोग अभी भी लड़ रहे थे और लड़ाई हर दिशा में लगभग आधा मील तक फैली हुई थी।
जैसे-जैसे हम थोड़ा ऊपर चढ़ते गए, मुझे एक बेहद मार्मिक और अविश्वसनीय दृश्य दिखाई देने लगा। चारों ओर और युद्धक्षेत्र में, मुझे अनगिनत चमकदार प्रकाश के शंकु धीरे-धीरे ऊपर उठते हुए दिखाई दे रहे थे, जो युद्ध के हर क्षेत्र में धूल से उठ रहे थे। हम सब ऊपर उठ रहे थे, नीचे चल रहे संघर्ष से दूर होते जा रहे थे, हमारी आत्माएं हवा में एक अवर्णनीय सुंदर गति से विलीन हो रही थीं। यह हमारे नीचे चल रहे युद्ध की भयावहता और अराजकता से बिल्कुल विपरीत था।
“क्या इनमें से कोई बत्ती बाकी बत्तियों से बड़ी या ज्यादा चमकदार है?” ब्रायन ने पूछा।
नहीं। हम बिल्कुल एक जैसे दिखते हैं।
“क्या कोई बत्तियाँ बुझ रही हैं?” उसने हैरानी से पूछा। मैं उसकी उत्सुकता, मेरी देखी हुई चीज़ों में उसकी गहरी दिलचस्पी को महसूस कर सकता था।

“नहीं। हम सब एक समान हैं और हम सब ऊपर जा रहे हैं,” मैंने जवाब दिया। “एक बहुत बड़े बादल के बीचोंबीच एक विशाल फ़नल जैसा कुछ बन गया है, और हम सब उसके केंद्र की ओर तैर रहे हैं। मुझे अद्भुत महसूस हो रहा है, जैसे मैं प्रेम के सागर में तैर रहा हूँ। मैंने पहले कभी इतना अच्छा महसूस नहीं किया। बिलकुल भी दर्द नहीं। मैं अपने शरीर में पहले से कहीं बेहतर महसूस कर रहा हूँ—पूरी तरह से इससे मुक्त, इससे आज़ाद। कोई दर्द नहीं, कोई चिंता नहीं, बस असीम शांति और आनंद।”
“आपके साथ और कितने प्रकाश ऊपर की ओर जा रहे हैं?”
मैंने फुसफुसाते हुए कहा, "सैकड़ों। हमारे ऊपर सैकड़ों शंकु हैं, और नीचे से भी सैकड़ों और आ रहे हैं।"
मुझे ऐसा महसूस हुआ कि हम सब फ़नल में तैरने लगे हैं, और मैंने इसका वर्णन किया। “फ़नल का सिरा बड़ा है, लेकिन अंदर जाते ही उससे जुड़ा एक संकरा, अधिक चमकदार सुरंग जैसा रास्ता है, जो बेहद तेज़ सफ़ेद रोशनी से भरा है। मेरे साथ लगभग तीस शंकु वहाँ मौजूद हैं, और हम सब सुरंग की तरह ही एक ही रोशनी में हैं।” मैं पूरी तरह से विस्मय में था। बाद में मुझे उस पल की एक तस्वीर दिखाई गई, जो दर्शकों में से किसी ने खींची थी। मैं सीधे ऊपर देख रहा था, मेरा सिर पीछे की ओर झुका हुआ था, और मेरे चेहरे पर बस यही भाव था: पूर्ण विस्मय और आश्चर्य का भाव।
“हम एक विशाल कमरे में आ गए हैं। यह कमरा भी अविश्वसनीय रूप से चमकदार सफेद है, पूरा कमरा, लेकिन यह कमरा असीम प्रतीत होता है—इसकी कोई दीवार नहीं है। चारों ओर अनगिनत सुंदर सफेद शंकु तैर रहे हैं, मंडरा रहे हैं। यहाँ गहरी शांति है, साथ ही यह अहसास भी है कि विशाल, असीम प्रेम हमें घेरे हुए है। सफेद वस्त्र और लंबी दाढ़ी वाले दो तेज रोशनी से जगमगाते, बहुत बुद्धिमान दिखने वाले बूढ़े किसी के लिए आए हैं। वे लगभग तीस शंकुओं के एक समूह के साथ जा रहे हैं, जो दाईं ओर गायब होते-होते छोटे होते जा रहे हैं। मुझे आश्चर्य है कि अब हम यहाँ से कहाँ जाएँगे?” “क्या वे तुम्हारे लिए आते हैं?” ब्रायन ने पूछा।
“अभी नहीं, लेकिन मैं शांत और धैर्यवान हूँ। हम बहुत सारे लोग हैं। यहाँ बहुत शांति है, और मुझे पता है कि जब मेरा समय आएगा तो वे मुझे लेने आएंगे,” मैंने जवाब दिया।

जब हम इंतजार कर रहे थे, ब्रायन ने पूछा, "तुम्हें क्या लगता है कि तुमने उस जीवन से क्या सीखा?"
“युद्ध और हत्या पागलपन है। इसमें कोई नहीं जीतता, दोनों तरफ के सभी हारते हैं। जब भी युद्ध के मैदान में किसी भी पक्ष का कोई सैनिक शहीद होता है, तो उनके परिवार और प्रियजनों पर गहरा दुख छा जाता है, जो बहुत शोक मनाते हैं। मरने वालों के लिए शोक मनाने की आवश्यकता नहीं है। वे विश्राम स्थल पर वापस स्वागत किए जाने पर शुद्ध प्रेम और आनंद का अनुभव कर रहे हैं। लेकिन इससे उनके प्रियजनों और अन्य अनगिनत लोगों को होने वाला दुख, पीड़ा और शोक की गहराई अथाह है। हर बार जब कोई सैनिक शहीद होता है, तो घर में कोई न कोई अपने बेटे, भाई, पति, पिता, चाचा, भतीजे, मित्र को खो देता है। उनका दुख और पीड़ा गहरी होती है, और उनके जीवन में जो खालीपन रह जाता है, वह कभी नहीं भरता—जब तक कि हम स्वर्ग में दोबारा न मिलें। तब हम उस शोक के बोझ को उतार सकते हैं, जिसे हम कभी पूरी तरह से कम नहीं होने वाला मानते थे, और हम विश्राम स्थल की शांति और निर्मलता में अपने उन प्रियजनों को देख और गले लगा सकते हैं जो हमसे पहले जा चुके हैं। प्रेम वह निरंतर, सबसे महत्वपूर्ण धागा है जो हमारे जीवन के ताने-बाने को पिरोता है। यही वह चीज है जो जीवन को इतना पवित्र और विशेष बनाती है।” अपने प्यार को साझा करना और प्यार पाना—इसके अलावा और कुछ भी इतना महत्वपूर्ण नहीं है।
जैसे ही मैं समाधि से बाहर आया, मैंने अपनी आँखें खोलीं और दर्शकों की ओर देखा। उनमें से कई एक ही समय में रो रहे थे और मुस्कुरा रहे थे। मैंने सोचा, ये खुशी के आँसू हैं। वे जो कुछ उन्होंने अभी देखा था, उससे प्रसन्न और आभारी थे, जैसा कि मैं भी था। मैंने कभी कल्पना नहीं की थी कि मुझे ऐसी खुशी और आशीर्वाद मिलेगा।
ब्रायन ने पूछा कि क्या मेरी पीठ का वह हिस्सा जहाँ मुझे चाकू मारा गया था, वही हिस्सा है जहाँ मुझे सबसे ज़्यादा पीठ दर्द होता है। मैंने जवाब दिया कि हाँ, बिल्कुल वही जगह है। 2009 की गर्मियों में उस दिन के बाद से मेरे दर्द में काफ़ी कमी आई है। लगभग एक तिहाई दर्द पूरी तरह से गायब हो गया है, और अब मुझे उम्मीद है कि समय के साथ यह और भी कम हो जाएगा।
पांच सौ साल से भी पहले के अपने जीवन और मृत्यु को स्पष्ट रूप से देखना और अनुभव करना वास्तव में एक अद्भुत अनुभव है। आप बदल जाते हैं। आपकी

आंखें खुल जाती हैं और आप इस सच्चाई को जान पाते हैं कि हम क्या हैं। हम एक सार्वभौमिक रूपांतरण से बार-बार गुजरते हैं, जब तक कि हम पृथ्वी पर अपने सबक नहीं सीख लेते। जब हम "मरते हैं," तो कैटरपिलर तितली बन जाता है, और हम अपने शरीर से ऊपर उठकर सीधे अपने प्रियजनों और स्वर्ग में अपने उचित विश्राम स्थल पर पहुंच जाते हैं।
माइकल ब्राउन

माइकल द्वारा उस फ़नल का वर्णन, जिसमें शूरवीरों की आत्माएँ प्रवेश करती थीं, उससे जुड़ी सुरंग और सैकड़ों प्रकाश शंकुओं का समूह, इस अध्याय की पहली कहानी में रेमंड की कल्पना की अद्भुत रूप से याद दिलाता है: “हम एक भंवरनुमा खुले स्थान की ओर बढ़ते, जो फ़नल के आकार का था… एक बार जब हम उस लंबी नली से होकर ब्रह्मांड में प्रवेश कर जाते, तो हम… लाखों लोगों से बने एक कंबल जैसे दिखने वाले आवरण में दूसरों के साथ मिल जाते।” और, निश्चित रूप से, रेमंड का वर्णन स्वयं एक ऐसी अवधारणा की अद्भुत रूप से याद दिलाता है जो दूसरी शताब्दी से अस्तित्व में है। दुनिया भर से और युगों- युगों से आवाज़ें हमें बार-बार उस आध्यात्मिक अमरता के बारे में बताती हैं जो हमारी शारीरिक नश्वरता को झुठलाती है।
हम प्रकाश हैं, उसकी छाया नहीं। इसे समझने के लिए सूर्य का उदाहरण लीजिए। हम उस तेजस्वी तारे के समान ही शक्तिशाली और प्रकाशमान हैं। भौतिक शरीरों में हम यह भूल गए हैं कि हम ही प्रकाश हैं—सूर्य—और यह मानते हैं कि हम केवल उसकी परछाईं हैं, उसकी छाया हैं। हम शुद्ध और प्रकाशमय प्रकाश के अद्भुत प्राणी हैं, जो आनंद के सागर में विलीन हैं। यह पहचान कि हम प्रकाश हैं, वास्तव में ज्ञानोदय है।
जब हम शरीर छोड़ते हैं, तो सब कुछ स्पष्ट हो जाता है। हम परम और निरंतर शांति की अवस्था में डूब जाते हैं, भय और निराशा जैसी क्षणिक भावनाओं से मुक्त हो जाते हैं। कोई दर्द नहीं होता, केवल सुख का अहसास होता है। और जब सफेद वस्त्र और लंबी दाढ़ी वाले तेजस्वी और ज्ञानी वृद्ध पुरुष हमें घर ले जाने और हमारे प्रियजनों से खुशी-खुशी मिलाने आते हैं, तब हम अंततः पूरी तरह से स्वस्थ हो जाते हैं। हम फिर से पूर्ण हो जाते हैं।
यह शांति हमें तभी नहीं मिलनी चाहिए जब हम अपने शरीर से विमुख होकर पृथ्वी को पीछे छोड़ दें। पृथ्वी को भी इसकी आवश्यकता है। शांति हमें अपने भीतर

और पूरे विश्व में, न केवल व्यक्तिगत स्तर पर बल्कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी खोजनी होगी। क्या होगा यदि हम अंततः युद्धों में शामिल होना बंद करने का निर्णय लें? क्या होगा यदि हमारे देश प्रतिस्पर्धा करने के बजाय सहयोग करें? और क्या होगा यदि, जैसा कि बेथानी की अगली कहानी में सुझाव दिया गया है, हमारी राजनीतिक संरचनाएं और प्रणालियां शक्ति के बजाय प्रेम पर आधारित और उससे प्रेरित हों?
प्रेम से बढ़कर कोई शक्ति नहीं है।

वैश्विक कर्म।
जुलाई 2010 में आपके पाठ्यक्रम के दौरान एक ध्यान सत्र में, मुझे विश्व नेताओं और सामूहिक कर्म के बारे में एक छोटा सा संदेश प्राप्त हुआ। आध्यात्मिक जगत में सरकारों के लिए एक अलग स्थान है, जहाँ महान विचारक प्रवेश कर सकते हैं और दिवंगत विश्व नेताओं से बातचीत कर सकते हैं। वे जमीनी स्तर पर चीजों को बेहतर बना सकते हैं, लेकिन उन्हें केवल वही बदलने की अनुमति है जो उनके दिल से निकले। वे अपने पूर्वजों से बातचीत कर सकते हैं और उनके कान में फुसफुसा सकते हैं, और उन्हें यह बहुत अच्छा लगता है। इस तरह वे सोच में सबसे अद्भुत परिवर्तन ला सकते हैं। वे शांतिपूर्ण समाधान के लिए बातचीत और प्रयास कर सकते हैं, जो शक्ति पर आधारित नहीं बल्कि प्रेम, संतुलन और चीजों को सही करने पर आधारित हो। विश्व के सभी नेताओं के अपने-अपने मार्गदर्शक होते हैं, लेकिन वे अक्सर उनकी बात नहीं सुनते। फिर भी, यह स्थिति बेहतर के लिए बदल रही है। यदि ये नेता प्रतिगमन अभ्यास शुरू कर दें, तो इससे मदद मिलेगी और फिर इसका व्यापक प्रभाव पड़ेगा जिससे एक बड़ा बदलाव आएगा, बहुत सारी ऊर्जा, कर्म मुक्त होंगे और बड़े पैमाने पर उपचार होगा। यह बात उन तानाशाहों पर भी लागू होती है जिन्हें क्रूर और निर्दयी माना जाता है—यदि वे प्रतिगमन अभ्यास, उपचार और अपनी ऊर्जा को बढ़ाने लगें, तो उनके द्वारा पैदा की गई पूरी स्थिति समाप्त हो जाएगी।
सभी नेता सामूहिक कर्म से जुड़े एक छोटे से घेरे में बंधे हुए हैं, और जैसे ही उनमें से एक की ऊर्जा सक्रिय होती है, वे सभी पृथ्वी पर और साथ ही आध्यात्मिक जगत में उच्चतर ऊर्जा में विलीन हो जाते हैं। इसलिए, उनकी

ऊर्जा से उत्पन्न परेशानी शांतिपूर्वक और बिना किसी अहंकार के दूर हो जाती है।
यदि आतंकवादियों के उपचार के हिस्से के रूप में सम्मोहन और प्रतिगमन का प्रशिक्षण दिया जाए, तो इससे व्यापक बदलाव आएगा। इससे भविष्य में ऐसी घटनाओं को रोका जा सकेगा। वे कर्मिक मूल कारण तक पहुँचने के लिए उन्हें प्रतिगमन करा सकते हैं और फिर उसका उपचार कर सकते हैं। यह उनके लिए काम करने वाले लोगों पर भी किया जा सकता है, ताकि आगे चलकर भी उपचार हो सके। यहां तक कि जिन नेताओं को "दुष्ट" माना जाता है, उनके भी कई आध्यात्मिक सहायक रहे हैं जो उपचार ऊर्जा को प्रवाहित करने का प्रयास करते थे। यदि उन्होंने अपने चुने हुए मार्ग को न चुना होता, तो यही उनका दूसरा जीवन पथ होता।
बेथानी

निःसंदेह राजनेता और विश्व नेता आध्यात्मिक प्राणी हैं। हम सब हैं। हमारे भी वही आध्यात्मिक सहायक और सलाहकार हैं जो उनके हैं, चाहे वे मार्गदर्शक हों, गुरु हों, देवदूत हों, ज्ञानी आत्माएं हों, या हम इन दिव्य अभिव्यक्तियों को जो भी नाम देना चाहें। हालांकि, कई सरकारी अधिकारी आध्यात्मिक जगत के प्रति संकीर्ण मानसिकता रखते हैं। अहंकार और अभिमान उन्हें संभावनाओं के प्रति खुला होने से रोकते हैं।
बेथानी को इस बात की जानकारी नहीं है कि मैं कई वर्षों से दुनिया भर के राजनेताओं और नेताओं के साथ काम कर रहा हूँ। हम गोपनीय तरीके से काम करते हैं। प्रगति धीमी है, लेकिन स्थिर है। उम्मीद अभी बाकी है।
यह विकास केवल राजनीतिक क्षेत्र तक ही सीमित नहीं है; इसमें कई अन्य पारंपरिक रूप से बौद्धिक और तार्किक सोच वाले पेशे भी शामिल हैं। अगली कहानी में, एक वकील अपने संशय पर काबू पाने और अपने उच्चतर स्वरूप को जागृत करने की अपनी कहानी सुनाती है। वह लिखती हैं, "जब हम खुले मन से सोचते हैं, तो ब्रह्मांड के पास हमेशा अपना सत्य प्रकट करने का कोई न कोई रास्ता होता है।"
उसके शब्दों को एक माध्यम बनने दें।

क्लाउड चेतना
हम सभी आध्यात्मिक प्राणी हैं जो मानव रूप में निवास करते हैं। सम्मोहन के माध्यम से, हम अपने अंतर्मन से जुड़ सकते हैं और अपने वास्तविक स्वरूप को बेहतर ढंग से जान सकते हैं। प्रकट होने वाली छवियों, भूतपूर्व जन्मों या भविष्य के जन्मों की सत्यता पर प्रश्न उठ सकते हैं। प्रारंभ में, मुझे भी संदेह था। फिर भी, जब हम खुले मन से ग्रहण करते हैं, तो ब्रह्मांड के लिए अपना सत्य प्रकट करने का हमेशा एक मार्ग होता है। यह मेरी स्वयं की जागृति की प्रक्रिया का एक चरण है, जिसने मेरे जीवन को बदल दिया है। डॉ. ब्रायन वीस के सम्मोहन कार्यक्रम ने न केवल व्यक्तियों के उपचार में लाभ पहुँचाया है, बल्कि ब्रह्मांड के बारे में ज्ञान के एक अथाह सागर के द्वार भी खोल दिए हैं, जो समग्र रूप से मानव विकास के लिए लाभकारी है। मेरे स्वयं के सम्मोहन चिकित्सा विषयों ने मुझे अनेक आयामों के सह-अस्तित्व, हमारे विचारों द्वारा वास्तविकताओं के निर्माण और प्रभाव, कर्म के नियम, परिवर्तन की संभावना और सभी प्राणियों और घटनाओं की परस्पर संबद्धता के बारे में सिखाया है। जैसा कि संत ऑगस्टीन ने कहा था, "चमत्कार प्रकृति के विपरीत नहीं हैं, बल्कि केवल प्रकृति के बारे में हमारे ज्ञान के विपरीत हैं।"
2005 में ओमेगा इंस्टीट्यूट में डॉ. वीस से सम्मोहन सीखने से पहले, हांगकांग में मेरा एक अविश्वसनीय अनुभव हुआ था। जिज्ञासावश, मैंने अप्रैल 2005 में जैकी नाम की एक मानसिक चिकित्सक के साथ अपना पहला सम्मोहन सत्र लिया, जिसकी सिफारिश मेरे एक दोस्त ने की थी। मुझे उम्मीद थी कि मुझे अपने पिछले जन्मों का अनुभव होगा, लेकिन आश्चर्य की बात यह थी कि मैंने स्वयं को चेतना के साथ बादलों के एक भाग के रूप में देखा और महसूस किया। मेरा कोई लिंग नहीं था, बल्कि मैं एक सफेद, पारदर्शी रूप में थी।
जब जैकी ने मुझसे पूछा कि मैं कौन हूं, तो मैंने शांत भाव से उत्तर दिया, "मैं एक देवी हूं।"
उसने मुझसे पूछा कि मैं क्या कर रहा हूँ, और मैंने जवाब दिया, "मैं पहाड़ों के बीच उड़ रहा हूँ, यह सुनिश्चित करने के लिए कि पौधों को धूप और बारिश मिले।"

"आपको कैसे पता चला कि आप देवी हैं?"
मैं आकाश में ऊपर हूँ, और ज़मीन से छोटे-छोटे लोगों को मुझसे मदद मांगते हुए देख रहा हूँ। कुछ लोग मुझे प्रणाम कर रहे हैं, और कुछ बस प्रार्थना कर रहे हैं। लेकिन मैं केवल दूसरों को उनकी मदद करने के लिए प्रेरित कर सकता हूँ। मैं सीधे तौर पर उनकी मदद नहीं कर सकता, क्योंकि इससे वे डर जाएँगे।
एक वकील होने के नाते, मैंने कभी ऐसी बात कहने या अनुभव करने के बारे में नहीं सोचा था, इसलिए मेरे तार्किक मन ने सोचा कि यह महज़ एक सपना रहा होगा। जैकी ने मुझे बताया कि यह सपना नहीं था, बल्कि यह दैवीय चेतना का एक उदाहरण था।
मैंने पूछा, “देविक चेतना क्या है?”
उसके चेहरे पर एक प्यारी सी मुस्कान थी, उसने मेरे सिर की ओर देखा और मुझे गले लगा लिया। "देवदूतों की बात है। मुझे तुम्हारे सिर के ऊपर बहुत सारे देवदूत दिखाई दे रहे हैं।"
बाद में मैंने इंटरनेट पर इस शब्द की खोज की। एक लेख जिसने मुझे प्रभावित किया, उसमें कहा गया था कि हमारा विकास जैविक रूप में हो सकता है, जैसे जानवरों का; दैवीय रूप में, जैसे प्राकृतिक शक्तियां (हवाएं, बादल और बारिश); और अन्य ग्रहों से (उच्च ज्ञान वाली आत्माओं द्वारा)। ये विकास परस्पर संबंधित हैं।

डॉ. वेइस से जो कुछ मैंने सीखा, उससे मुझे अपने वास्तविक स्वरूप और अपनी क्षमताओं का ज्ञान हुआ, और मैंने इन कौशलों का उपयोग दूसरों को जागृत करने, उनके जीवन के उद्देश्य को जानने, कर्म के नियम को समझकर स्वयं को स्वस्थ करने और सबसे बढ़कर, अनेक लोगों की चेतना को उन्नत करने में किया है। ये सभी बातें मानवता के लिए लाभकारी हैं।
मेरे द्वारा किए गए एक प्रतिगमन परीक्षण में, मेई नामक एक महिला ने जंगल में होने का वर्णन किया—जैसे कि वह "अपने घर वापस आ गई हो"। उसे वहाँ बेहद खुशी महसूस हुई। मैंने उससे पूछा कि उसने क्या देखा।
“अनेक पारदर्शी सफेद जीव। लाखों। वे गुलाब से भी छोटे हैं। उनके पंख पारदर्शी हैं।”
"क्या आप उनमें से एक हैं?"

“हां,” उसने फुसफुसाते हुए कहा। “मेरा कोई लिंग नहीं है; मैं तटस्थ हूं। मेरा नाम अरोनो है।”
क्या आप किसी विशेष वृक्ष या पौधे से संबंधित हैं?
“नहीं। हम एक समूह के रूप में मिलकर काम करते हैं। जब हम देखते हैं कि किसी पेड़ को ऊर्जा की आवश्यकता है, तो हम सामूहिक रूप से उसे ऊर्जा प्रदान करते हैं। हम प्रकृति की रक्षा करते हैं।”
मैंने उनसे पूछा कि क्या उनके पास कोई संदेश है। उन्होंने उत्तर दिया, “हम एक उच्चतर ऊर्जा से उत्पन्न होते हैं जो वृक्षों और पौधों को ऊर्जा प्रदान करती है। हम पृथ्वी की ऊर्जा में विलीन होने के लिए ऊर्जाओं का एक सहायक नेटवर्क बनाते हैं। इस नेटवर्क में कोई प्रतिस्पर्धा नहीं है, केवल सहयोग और सुख है। हम मिलकर काम करते हैं। हम टेलीपैथी के माध्यम से संवाद करते हैं। हम सभी पारदर्शी हैं; कोई छिपाव नहीं, कोई छल नहीं, केवल ईमानदारी और शांति है। हमारी ऊर्जाएं शुद्ध हैं।”
क्या तुम बादलों से अलग हो?
“मैं बादल हो सकती हूँ,” उसने कहा। “यह महज़ एक विचार है।”
मैंने मेई से पूछा कि क्या उसे वर्ष 2012 के बारे में कुछ पता है। उसने जवाब दिया, "लगभग उसी समय, पृथ्वी पर परिवर्तन हो रहे हैं: जलवायु परिवर्तन, ऊर्जा परिवर्तन, हवा, बारिश। हमें सहयोग करने की आवश्यकता है। मनुष्यों को हमारे साथ सहयोग करने की आवश्यकता है।"
मैंने इस बात पर विचार किया कि क्या किया जा सकता है।
“अपने अंतर्मन को देखना सीखो,” उसने कहा। “अपने हृदय को देखो। जागरूक रहो और बदलाव लाओ। कोई नियम या लिखित अनुबंध नहीं है। तुम अपनी इच्छाओं को साकार कर सकते हो। दस से बीस साल पहले, कई गुरु पृथ्वी पर मदद करने आए थे। वे उच्चतर प्राणी हैं; आजकल के अधिकांश बच्चे उच्चतर प्राणी हैं। वे खुश और संतुष्ट हैं, और उनमें से कई मानसिक रूप से सक्षम हैं। माता-पिता को अपने बच्चों से सीखना चाहिए। उनमें ऐसी विशेष ऊर्जा है जो इस पृथ्वी पर पहले कभी नहीं देखी गई, और वे मदद करने आए हैं। माता-पिता एक प्रतिस्पर्धी दुनिया में रहते हैं, लेकिन ये बच्चे गैर-प्रतिस्पर्धी हैं। वे वयस्कों के अंतर्मन को महसूस कर सकते हैं। वे हमारी आंतरिक क्षमता को जगाने आए हैं।” उसने आगे कहा, “मुझे याद है कि मेरा मिशन स्रोत से एक संदेश पहुंचाना है।”

मैं उसे स्रोत की ओर ले गया, और फिर उससे उसका वर्णन करने को कहा। “सुनहरा प्रकाश,” उसने कहा। “यह अस्तित्व का अहसास है। मैं कंपन को देख नहीं सकती। यह बड़ा भी हो सकता है, छोटा भी। अस्तित्व बिना भौतिक शरीर के भी हो सकता है। स्रोत वह है जहाँ से सभी ब्रह्मांड उत्पन्न होते हैं। यह केवल ज्ञान है, चेतना है, ऊर्जाओं का विस्तार है। मानवीय भाषा में इसका अर्थ है 'अंतरिक्ष में प्रकाश'। लेकिन इसका कोई आयाम नहीं है। यह केवल विद्यमान है।”
"इससे आपको क्या संदेश मिलता है?"
जब हम बदलते हैं, तो दुनिया बदल जाती है। हमें इतनी मेहनत करने की ज़रूरत नहीं है। सौ साल बाद, मनुष्यों को किसी भी उपकरण की आवश्यकता नहीं होगी। बहुत कम लोग ही स्रोत से आने वाली ऊर्जाओं के साथ तालमेल बिठा पाते हैं। मैं मूल कंपन को धारण कर सकता हूँ, उसे अवशोषित कर सकता हूँ, उसे प्रवाहित कर सकता हूँ और उससे मनुष्यों को प्रभावित कर सकता हूँ। मेरा कंपन मेरे आस-पास के कंपनों को प्रभावित करेगा। लोग आपके पास आते हैं क्योंकि वे आपकी ऊर्जाओं से आकर्षित होते हैं। वे बादलों की तरह हैं; हम एक पेड़ की तरह हैं। लोग आते हैं, हमारी छाया में विश्राम करते हैं और चले जाते हैं। बस उन्हें ऊर्जाएँ प्रदान करें। जब हमें ऊर्जाओं की आवश्यकता होती है, तो स्रोत से उसे अवशोषित करें और शेष दुनिया को प्रदान करें। ग्रहण करना और देना यही अर्थ है। स्रोत से आने वाली ऊर्जाएँ प्रचुर मात्रा में हैं। मैं स्रोत हूँ और उसका अंश हूँ। यह विस्तार कर रहा है, और मैं भी।
दूसरों की सहायता करें। जब हम भ्रमित हों, तो स्रोत की ओर जाएं, खुद को शांत करें और ऊर्जाओं को महसूस करें। अधिक शक्तिशाली महसूस करें। दूसरों को उनके सच्चे स्वरूप को खोजने में मदद करें, क्योंकि हर कोई स्रोत से जुड़ नहीं सकता। मनुष्यों के प्रति धैर्य रखें। कड़वाहट स्वाभाविक है। हमें मानवीय भावनाओं को समझना सीखना होगा, लेकिन हमें इन भावनाओं में फंसने नहीं देना चाहिए, क्योंकि हम यहाँ केवल सीखने के लिए हैं। आप अपने जीवनसाथी का चुनाव केवल प्रेम का अनुभव करने के लिए करते हैं। मानवीय संबंधों और ऊर्जाओं के बारे में जानें। यह सब सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा है।

शोध की कुछ वैज्ञानिकों ने आलोचना की है, जो कहते हैं कि यह छद्म विज्ञान है, इसका कोई शत प्रतिशत प्रमाण नहीं है, और यह कई अन्य कारकों से प्रभावित हो सकता है।
क्या मैं पूछ सकता हूँ: जब वैज्ञानिक अपने "नियंत्रित" प्रयोग करने से पहले कुछ प्रस्ताव रखते हैं, तो क्या वे इस ब्रह्मांड में एक साथ घटित होने वाले अन्य सभी कारकों को अनदेखा करते हुए यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि यह 100 प्रतिशत सिद्ध है? शायद मेरी कानूनी शिक्षा मुझे कुछ और सिखाती है; एक वकील के लिए प्रमाण का मानक एक वैज्ञानिक से कम होता है। हमें 100 प्रतिशत प्रमाण की आवश्यकता नहीं है; हमें केवल "संभावना के संतुलन" या "उचित संदेह से परे" सिद्ध करने की आवश्यकता है। कुछ घटनाओं के अस्तित्व को बिना किसी नकारात्मक आलोचना के स्वीकार करने की खुली
सोच मानव विकास की दिशा में एक बड़ी छलांग है।
लिंगकी

यदि हम सभी एक उच्चतर कंपन अवस्था, एक स्रोत ऊर्जा से उत्पन्न अवक्षेप हैं, तो हम सभी चेतन प्राणी हैं और एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। लिंगकी अपने विचारों और शब्दों में इसी अवधारणा को व्यक्त कर रही हैं, जिसकी पुष्टि आधुनिक भौतिकी के आश्चर्यजनक खुलासे करते हैं। हम अपने मूल चेतना और भौतिकता में कण और तरंग का एक प्रवाह हैं, और जैसे ही हम ध्रुवता बदलते हैं, ब्रह्मांड के दूसरे छोर पर कण और तरंग का एक समान प्रवाह हमारे परिवर्तन की प्रतिक्रिया स्वरूप ध्रुवता में तात्कालिक पूरक परिवर्तन का अनुभव कर रहा होता है।
हम एक अद्भुत ब्रह्मांड में रहते हैं जहाँ चमत्कार निरंतर घटित होते रहते हैं, जो हमारी रोजमर्रा की सोच से परे हैं।

धर्म और आध्यात्मिकता की अवधारणाएँ एक समान हो सकती हैं, लेकिन वे पर्यायवाची नहीं हैं। धर्म वास्तव में प्रेम, दान और करुणा के महान कार्यों का मार्ग प्रशस्त कर सकता है—या फिर इसे अलगाव, हिंसा और क्रूरता के बहाने के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। हालाँकि, सभी धर्मों के मूल में प्रेम है। अगली कुछ कहानियाँ दर्शाती हैं कि कैसे धर्म आध्यात्मिक ज्ञान की ओर ले जाने वाला मार्ग बन सकता है।

। महादालत का दिन ।
लगभग दस साल पहले योम किप्पुर के दिन का मेरा एक सबसे यादगार अनुभव था। मैं यहूदी नहीं हूँ, लेकिन मुझे यह सबसे महत्वपूर्ण धार्मिक त्योहारों में से एक लगता है। मैंने कल्पना की कि मैं एक बड़े सभागार में मंच पर खड़ा हूँ। खाली सीटों की ओर देखते हुए, मैंने प्रार्थना करना शुरू किया कि मेरे जीवन में मैंने जिन लोगों को कभी भी दुख पहुँचाया हो या जिनके साथ अन्याय किया हो, वे कृपया सभागार में आकर बैठ जाएँ। मैं उन सभी के प्रति अपनी गहरी क्षमा याचना व्यक्त करना चाहता था। देखते ही देखते सीटें भरने लगीं, और सभागार लगभग तीन-चौथाई भर गया। इतने सारे लोगों को देखकर मैं आश्चर्यचकित और शर्मिंदा था।
फिर मैंने अपने पछतावे, अपनी आध्यात्मिक खोज और अपने अंदर हो रहे विकास के बारे में बात करना शुरू किया, और मैंने हर किसी से अपनी किसी भी गलती के लिए माफी मांगी। मैंने उनसे विनती की कि अगर वे कर सकें तो मुझे माफ कर दें। मेरे बोलने और आने के लिए धन्यवाद देने के बाद, वे सभी अपनी-अपनी सीटों के सामने खड़े हो गए, एक-दूसरे का हाथ पकड़ा और "धरती पर शांति हो" गीत गाया। जैसे ही आखिरी सुर शांत हुआ, वे सब उतनी ही जल्दी और चुपचाप
चले गए जितनी जल्दी और चुपचाप वे आए थे, मुझे मंच पर विस्मय में खड़ा छोड़कर।
डोना वेस्ट

जब पश्चाताप सच्चे दिल से होता है, और जब क्षमा करना और क्षमा पाना ईमानदारी से होता है, तब सब कुछ भुला दिया जाता है, मन शांत हो जाता है। जब किसी को या किसी भी चीज़ को चोट पहुँचाने की इच्छा नहीं रहती, तब अंततः धरती पर शांति स्थापित होती है।

देवदूत और राक्षस।
मैं नवंबर 2010 में आपके एक सम्मेलन में था। दोपहर के भोजन के बाद, मैं थका हुआ और सिरदर्द के साथ लौटा। मुझे बहुत चिंता थी कि नींद आना तय है
और डर था कि मैं ही वो व्यक्ति बन जाऊँगा जो खर्राटे लेकर सोता है और
जिसे जगाना पड़ेगा। ज़मीन पर बैठते ही मैंने सोचा, अरे नहीं, मुझे नींद आ

करने के लिए उकसाता है। हालाँकि, हम सभी अपने कर्मों के लिए उत्तरदायी हैं—यहाँ तक कि स्वर्गदूत भी।
थकान के कारण मैं केवल वही देख पाया जो उस दिन मेरे सामने आया। अगला दृश्य छोटा था और "हाई डेफिनिशन" में था, जिसमें चटख रंग थे। नीचे देखते हुए, मैंने अपने (या शायद?) सफेद, पुरुष, नंगे पैर देखे, जो साफ-सुथरे थे और सुंदर घास पर चल रहे थे। मैंने ऊपर देखा, और लंबे, घुंघराले, सुनहरे बालों वाली एक आकर्षक महिला मेरी ओर आ रही थी। ईव? मैंने सोचा। मुझे लगता है कि यह ईव बाइबिल में वर्णित अदन के बगीचे की ईव थी।
मेरी राय में, आदम और हव्वा देवदूत थे। एक कहानी के माध्यम से, जो मुझे सुनाई गई, मैंने जाना कि एक सामान्य मानव शरीर पृथ्वी के भारी आयाम में परिवर्तन को सहन नहीं कर सकता था। यही कारण है कि इस कार्य के लिए देवदूतों को बुलाया गया था। यह बाइबिल की कहानी से भिन्न है। ज्ञान का वृक्ष एक विकल्प था; यह निषिद्ध नहीं था। यह ईश्वर का उपहार था ताकि हम समझ सकें कि प्रेम क्या नहीं है और हमें यह समझने में मार्गदर्शन मिल सके कि प्रेम वास्तव में क्या है। आदम और हव्वा मजबूरी में ईडन छोड़कर अन्य स्थानों पर गए। वे इसलिए नहीं गए क्योंकि ईश्वर ने उन्हें बाहर निकलने के लिए कहा था।
आपकी कार्यशाला में निर्देशित ध्यान ने मुझे न केवल स्वर्गीय अभिलेखों के एक ग्रंथ की झलक दिखाई, बल्कि संभवतः मुझे पिछले जन्म में जाकर हव्वा के दर्शन भी कराए। आदम और हव्वा तथा अब लूसिफर से संबंधित जानकारी किसी
न किसी रूप में मेरे सामने आती रहती है और मेरा ध्यान आकर्षित करती रहती है।
हेलेन

थकान के समय, ठीक वैसे ही जैसे सपनों में, हमारी जागृत चेतना कम सतर्क होती है। यह इतनी सख्ती से छानबीन नहीं करती, जिससे अवचेतन मन उभरने लगता है। अपने कैथोलिक स्कूलों की तर्कसंगत और शाब्दिक शिक्षा से ऊपर उठकर, हेलेन पात्रों, कहानियों और किंवदंतियों का गहरा और समृद्ध अर्थ अनुभव कर सकीं। कभी-कभी अज्ञानता या नासमझी भरे फैसलों को गलती से बुराई मान लिया जाता है। हम अपने सभी फैसलों से सीखते और आगे बढ़ते हैं, चाहे वे अच्छे हों या बुरे। प्रेम को उसके सभी रूपों में समझना, यहाँ तक कि यह भी समझना कि प्रेम

क्या नहीं है, एक दिव्य उपहार जैसा लगता है। लेकिन किसी के द्वारा डांटा जाना ऐसा नहीं होता।
क्या आप अंधेरे को जाने बिना प्रकाश की सच्ची सराहना कर सकते हैं?

माइकल का संदेश।
2002 की शुरुआत में, मैं लॉस एंजिल्स के अगापे स्पिरिचुअल सेंटर में एक पूरे सप्ताहांत की कार्यशाला में गया था। उस शुक्रवार की शाम, जैसे ही ब्रायन ने पहला रिग्रेशन शुरू किया, मैं तुरंत ध्यान की अवस्था में चला गया—एकदम से शून्य से साठ तक! मुझे याद है कि मैं अपने उस एकांत में चला गया, जहाँ मैं ध्यान करते समय जाता हूँ, और अचानक वहाँ मेरे दादाजी थे। वे हँस रहे थे और मुझे अपने पीछे आने का इशारा कर रहे थे, इसलिए मैं उनके पीछे गया और खुद को सीढ़ियों पर पाया। मैंने कहा, "लेकिन दादाजी, आप ब्रायन से आगे निकल रहे हैं!" वे बस हँसते हुए सीढ़ियों से नीचे उतर गए, और स्वाभाविक रूप से मैं भी उनके पीछे-पीछे गया, पूरे रास्ते उन्हें रुकने के लिए चिल्लाता रहा। जब हम नीचे पहुँचे, तो वहाँ एक दरवाजा था; उन्होंने उसे खोला, मुझे अंदर खींच लिया, और फिर मुस्कुराए और गायब हो गए।
दरवाजे के अंदर की रोशनी की ओर देखते ही मुझे जो रंग दिखाई दिए, उनका वर्णन मैं शब्दों में नहीं कर सकती। मुझे नहीं लगता कि कोई ऐसा शब्द है जो उस सुंदरता और शांति को बयां कर सके। मैं महादूतों के नाम मात्र जानती थी; मैंने उनके बारे में कभी पढ़ा नहीं था और न ही उनके गुणों पर गौर किया था। फिर भी, किसी तरह मुझे एहसास हुआ कि मैं माइकल की उपस्थिति में खड़ी हूँ। मैं उन्हें उस रंगहीन और रंगीन रोशनी में आज भी देख सकती हूँ; मैं उस पल को कभी नहीं भूलूँगी। वे बस अपनी तलवार पर बाँहें टिकाए, पंख पीछे की ओर मोड़े खड़े थे।
मैं हमेशा की तरह शांत और संयमित होकर बोली, "खैर, यह कोई देवदूत जैसी मुद्रा नहीं है।" उसने तलवार को ऊपर उछाला और अपने पंख फैलाए, कुछ पल के लिए तलवार को हवा में थामे रखा, फिर तलवार को नीचे उछाला और मुझे व्यंग्य भरी नज़र से देखा। मुझे लगा जैसे उसने हँसते हुए कहा, "अब ठीक है?" और मैंने कहा, "काफी हद तक।"

मुझे बिलकुल भी अंदाजा नहीं है कि कितना समय बीत गया, इससे पहले कि मैंने ब्रायन को यह कहते सुना, "अपने आसपास जो कुछ है उसे देखो।"
“क्या आपको मुझे कुछ दिखाना नहीं चाहिए?” मैंने माइकल से पूछा, और उसने मुस्कुराते हुए अपना एक पंख अंदर खींचकर मुझे जंगल के एक खुले मैदान में खुद को दिखाया, जहाँ मैं जानवरों से घिरा हुआ था, खुश और अकेला था और उनकी देखभाल कर रहा था। फिर पंख वापस खुल गया, और एक बार फिर मुझे सिर्फ माइकल ही दिखाई दिया।
मैंने ब्रायन को हमें जीवन के अंत तक जाने के लिए कहते सुना। “तो?” मैंने माइकल से कहा। एक बार फिर मेरा एक पंख हिला, और मैंने खुद को एक बूढ़ी औरत के रूप में देखा, जो छड़ी लिए हुए प्राचीन रोम या ग्रीस के किसी शहर में जा रही थी। मुझे पता था कि मैं मर रही हूँ, और मैं बस मंदिर पहुँचना चाहती थी। जब मैं वहाँ पहुँची, तो मैंने आह भरी, संगमरमर की सीढ़ियों पर बैठ गई और मेरी मृत्यु हो गई। यह बहुत शांतिपूर्ण था—कोई दर्द नहीं। मुझे बस मरने के समय मंदिर में होना था, और मैं वहीं थी, इसलिए मैं संतुष्ट थी। मैंने माइकल से पूछा कि क्या मुझे कुछ और जानने की ज़रूरत है, और मेरे मन में यह आवाज़ आई, "जब तुम्हें सुरक्षा की ज़रूरत होगी, तब तुम्हारी रक्षा की जाएगी।" फिर मैंने ब्रायन को एक से दस तक गिनती गिनते हुए सुना, जिससे हम समाधि की अवस्था से बाहर आ गए। मैं समाधि की अवस्था से बाहर आ गया, और उसके बाद से मैंने कभी भी उस क्षण जैसा अनुभव नहीं किया। मैंने न तो पहले कभी और न ही उसके बाद कभी उस तरह की शांति का अनुभव किया।
फेथ सुसान

मेरे विचार से, ज्ञान का प्रतीक माइकल की तलवार अज्ञान और भय को काट कर खत्म कर देती है। भय के बिना, हम अपने आध्यात्मिक स्वरूप को अपना सकते हैं, अहंकार, अभिमान और ईर्ष्या को त्याग सकते हैं। भय के बिना, हम स्वतंत्र रूप से प्रेम कर सकते हैं और हर समय करुणा का अभ्यास कर सकते हैं। हमें चोट नहीं लगेगी। हमें कष्ट नहीं सहना पड़ेगा।
फेथ के दादाजी एक ऐसे स्नेही और आत्मीय व्यक्ति थे जिन्होंने उसे चेतना की उच्च अवस्था तक पहुंचाया। माइकल उससे दरवाजे के ठीक बाहर, प्रकाश में मिले। उसके सारे भय दूर हो गए; चारों ओर केवल शांति थी।

जब हमें सुरक्षा की आवश्यकता होती है, तो हममें से प्रत्येक को सुरक्षा प्रदान की जाती है।

देवदूत, मार्गदर्शक और देवता केवल यहूदी-ईसाई परंपरा से ही नहीं, बल्कि दुनिया के कई महान धर्मों और संस्कृतियों से जुड़े हुए हैं। एक सामूहिक आध्यात्मिक अनुभव के दौरान, कार्यशाला में शामिल कीथ नाम के एक प्रतिभागी ने अपने बचपन में घटी एक बेहद आध्यात्मिक और भावनात्मक घटना को याद किया और बोलते हुए उन्होंने उस दृश्य का वर्णन बच्चों जैसी भाषा में किया। जब वह छोटा बच्चा था, तब उसने अपने कमरे में दो मार्गदर्शकों या आभाओं को प्रकट होते देखा। एक बूढ़ा चीनी व्यक्ति था जिसकी लंबी सफेद दाढ़ी थी, और दूसरा एक देवदूत जैसी आकृति थी। वे कीथ को एक बहुत ही शांत स्थान पर ले गए, एक "तैरते" स्थान पर, जहाँ लोग सूचना और ज्ञान लेकर आ-जा रहे थे। पृथ्वी दूर पृष्ठभूमि में थी, और वह देख सकता था कि ये लोग कैसे वहाँ पहुँच रहे थे और जा रहे थे। वे अपने भौतिक शरीर में नहीं, बल्कि अपने आध्यात्मिक शरीरों — अपने ऊर्जा शरीरों—में ऐसा कर रहे थे। कीथ ने देखा कि कैसे वे अन्य आत्माओं से जुड़े होने के कारण इस ग्रह की ओर आकर्षित हो रहे थे।
बचपन की इस स्मृति को फिर से जीते हुए, कीथ को व्यापक परिप्रेक्ष्य की झलक मिली। उन्होंने महसूस किया कि हम इस सघन संसार में कैसे आते हैं और कैसे इसे छोड़ते हैं, और कैसे हम उस "तैरते" स्थान पर लौटते हैं। हम इस विद्यालय में अपने पाठ सीखने आते हैं, और फिर घर लौट जाते हैं। उनके वर्णन ने मुझे एक और कहानी की याद दिला दी, एक छोटे लड़के और दाढ़ी वाले एक चीनी व्यक्ति की कहानी, जिसका मैंने अपनी दूसरी पुस्तक, थ्रू टाइम इनटू हीलिंग में वर्णन किया है।

जन्म से ही हृदय दोष से ग्रस्त एक छोटे लड़के को तीन महीने, ढाई साल और फिर पाँच साल की उम्र में ओपन-हार्ट सर्जरी की आवश्यकता पड़ी। ऑपरेशन के दौरान लड़का कई बार मौत के मुंह से बाल-बाल बचा और उसके डॉक्टरों को उसके बचने की उम्मीद नहीं थी। जब वह आठ साल का हुआ, तो उसने अपनी माँ को बताया कि एक सर्जरी के बाद जब वह बेहोश था, तब गहन चिकित्सा इकाई में उससे "आठ चीनी लोग" मिलने आए थे, जिन्होंने उसे उसके ठीक होने के बारे में जानकारी दी। लड़के ने देखा कि उन चीनी लोगों में से एक के पास एक तलवार थी जिसे वह

हमेशा घुमाता रहता था। वह व्यक्ति अक्सर तलवार से अपनी दाढ़ी काटता था, लेकिन दाढ़ी लगभग तुरंत ही फिर से उग आती थी। लड़के ने उन आठों "चीनी लोगों" का विस्तार से वर्णन किया।
अपने बेटे की चौंकाने वाली कहानी की खोजबीन करते हुए, उसकी माँ को अपने बेटे के "आठ चीनी पुरुषों" का भौतिक और दार्शनिक प्रतिनिधित्व मिला। ये पा ह्सिएन या आठ अमर हैं, जो अमरता प्राप्त कर चुके ऐतिहासिक व्यक्तियों के ताओवादी प्रतीक हैं। जैसा कि उसके बेटे ने बताया, इनमें से एक लू तुंग-पिन हैं, जो नाइयों के संरक्षक संत हैं, जिन्हें दस प्रलोभनों पर विजय प्राप्त करने के पुरस्कार के रूप में एक जादुई तलवार प्रदान की गई थी।
लड़का दावा करता है कि आज भी उसे "आठ चीनी लोग" मिलने आते हैं और उसे जानकारी देते रहते हैं। सत्य और मार्गदर्शन का यह उसका प्रत्यक्ष रहस्यमय अनुभव है, जिसे वह पूरी तरह, खुशी-खुशी और बिना किसी सवाल के स्वीकार करता है और जो उसे दुखद और डरावने पलों में सुकून देता है। बड़ों के "सही" और "गलत" सोचने-समझने के मानसिक बंधन से मुक्त, यह बच्चा मार्गदर्शन के प्रत्यक्ष स्रोत और आध्यात्मिकता के प्रत्यक्ष अनुभव दोनों को स्वीकार करने में सक्षम है। अपनी जिज्ञासु और नेक इरादों वाली माँ के विपरीत, उसे तथ्यों की खोज करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

ताओवादियों द्वारा अमर माने जाने वाली एक अन्य आध्यात्मिक हस्ती गुआनयिन (या क्वान यिन) हैं, जिन्हें बौद्ध धर्म में दया की साक्षात देवी के रूप में पूजा जाता है। असीम और निःशर्त प्रेम की प्रतीक, उन्होंने इस कहानी की लेखिका को अपनी उपस्थिति से सुशोभित किया और ऐसा करके उनका जीवन हमेशा के लिए बदल दिया।
चीनी बौद्ध धर्म की आस्था में, स्वयं और दूसरों के साथ शांति का भाव रखने की अवस्था को ही गुआनयिन कहा जाता है। प्रेम और करुणा के मूल सिद्धांत ही गुआनयिन हैं। इन मूल्यों के अनुरूप महसूस करना, व्यवहार करना और सोचना ही गुआनयिन है, और ऐसा करने वाला व्यक्ति ही गुआनयिन है।
वर्तमान स्थिति में दुनिया को और अधिक गुआनयिन की आवश्यकता है।

करुणा की देवी।

नब्बे के दशक की शुरुआत में, मैं तीन साल तक बीजिंग में आतिथ्य उद्योग में काम करता और रहता था। यह एक शानदार अनुभव था और हालांकि वहाँ रहना कठिन था, मुझे यह बहुत पसंद भी था। कुछ साल बाद, न्यूजीलैंड में नौकरी का एक अवसर मिला, और मैंने एक नई संस्कृति में जाने के इस मौके को तुरंत लपक लिया।
चीन में अपने अनुभव के बाद मैं काफी थक चुका था, इसलिए मैंने फैसला किया कि अब समय आ गया है कि मैं अपने करियर को तनाव पैदा करने वाले क्षेत्र से तनाव कम करने वाले क्षेत्र में बदलूँ। मैंने अपने मार्गदर्शक के बताए मार्ग पर चलते हुए सम्मोहन विद्या का अध्ययन करने का निर्णय लिया। मैंने अपने अध्ययन के हर पल का भरपूर आनंद उठाया और सम्मोहन चिकित्सक के रूप में योग्यता प्राप्त की। डुनेडिन स्थित अपने क्लिनिक में मैंने न्यूरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग (एनएलपी) और इमोशनल फ्रीडम टेक्निक (ईएफटी) को अपने काम में शामिल किया।
एक दशक से भी अधिक समय बाद, मेरे जीवन के सबसे करीबी लोगों में से एक के साथ मेरा रिश्ता टूट गया। मैंने अलग होने का कठिन निर्णय लिया। उस समय मैं कई गंभीर और चुनौतीपूर्ण समस्याओं से जूझ रही थी। मैं संदेह, भय और अनिश्चितता से भरी हुई थी, और मैंने रिश्ते को छोड़ने के अपने निर्णय पर सवाल उठाया।
मैंने न्यूयॉर्क के राइनबेक स्थित ओमेगा इंस्टीट्यूट में डॉ. वीस के कोर्स में शामिल होने का फैसला किया। उस सप्ताह हर दिन, हमने दो पूर्व-जन्म प्रतिगमन सत्रों का अनुभव किया, एक सुबह और एक दोपहर में। मैंने कई चीजों को बदला और उनसे मुक्ति पाई। कुछ प्रतिगमन सत्र मेरे लिए अत्यंत गहन थे, और एक सत्र सीधे चीन में बिताए मेरे समय से जुड़ा था। डॉ. वीस द्वारा संचालित उस प्रतिगमन सत्र के दौरान, मैंने एक ऐसे जन्म को जाना जिसमें मैं एक देवी की सहायक और शिष्या थी। उनका नाम क्वान यिन था, करुणा की देवी। मैंने उन्हें तुरंत पहचान लिया और उनकी ऊर्जा को भी महसूस किया। प्रतिगमन सत्र में उन्हें देखकर, उनकी ऊर्जा को महसूस करके और उनके साथ फिर से जुड़कर मैं आनंद से भर उठी।
प्रतिगमन के दौरान यह स्पष्ट हो गया कि मैंने क्वान यिन के साथ एक अत्यंत शांतिपूर्ण अनुभव जिया था और उनके आसपास बहुत समय बिताया था, उनका अध्ययन किया था और उनकी ऊर्जा में लीन रही थी। उस जीवन में, जब मैं

अपनी मृत्युशय्या पर लेटी थी, वे आईं और मेरे पास खड़ी हो गईं। जब मैं मृत्यु की अवस्था से गुजर रही थी, मेरी आत्मा के शरीर छोड़ने से ठीक पहले, उन्होंने अपना हाथ धीरे से मेरी छाती के मध्य में रखा। एक सुनहरी रोशनी और ऊर्जा मेरे पूरे हृदय में फैल गई। यह अनुभूति असाधारण थी—जैसे मैं घर लौट आई हूँ। मैं रो पड़ी। मुझे असीम शांति और प्रेम का अनुभव हुआ। उन्होंने उस जीवन के अंतिम क्षणों में मुझसे कहा कि वे "मेरे साथ, मेरे हृदय में, मेरे शेष दिनों और अनंत काल तक रहेंगी।" मैं भावनाओं से अभिभूत हो गई। वह दिन एक अत्यंत शक्तिशाली अनुभव था, और यह आज भी मुझे रुला देता है। उस जीवन को पुनः अनुभव करने से मेरे हृदय में वही भावना फिर से जागृत हो उठी। यह बहुत सुंदर था। मुझे ऐसा लगा जैसे मैं एक परिपूर्ण स्वप्न अवस्था में तैर रही हूँ।
इसके बाद प्रतिगमन सत्र समाप्त हुआ और हमें आत्म-चिंतन के लिए समय दिया गया। इसके बाद मुझे जो समझ प्राप्त हुई, वह अविश्वसनीय थी। मुझे लगा कि मैं अपने पूरे जीवन में इसी गहरे साथ, मित्रता, समझ, कोमलता और शांति की तलाश में थी। यह कोई सपना नहीं था। मैंने इसे उस जीवन में पहले ही अनुभव कर लिया था, और अब मेरे पास इस बात का प्रमाण था कि इस प्रकार का संबंध मेरे वर्तमान जीवन में भी संभव है।
न्यूजीलैंड में अपने आत्मीय संबंध को भुला न पाने की मेरी असमर्थता अब समझ में आ गई थी। मैं अब भी यही कामना और आशा करती थी कि हमारा वैसा ही जुड़ाव हो पाता जैसा मैंने क्वान यिन के साथ अनुभव किया था, लेकिन ऐसा नहीं हो सका।
मुझे चीन में बिताए तीन साल भी समझ आने लगे। मुझे चीनी लोग और उनका खाना कितना पसंद आया था, वहाँ मुझे घर जैसा महसूस होता था, मैंने वहाँ की भाषा सीख ली थी और बीजिंग के पुराने हिस्सों को घूमना मुझे कितना अच्छा लगता था। इस जीवन में मेरा पालन-पोषण ईसाई धर्म में हुआ था, हालाँकि बाद में उस धर्म के कुछ पहलुओं से मेरा जुड़ाव कम हो गया। लेकिन मेरे चारों ओर क्वान यिन की तस्वीरें और मूर्तियाँ थीं। डॉ. वीस के साथ उस आध्यात्मिक प्रतिगमन सत्र से पहले मेरे हृदय, मन और आत्मा में यह समझ और जुड़ाव नहीं बन पाया था। प्रतिगमन सत्र के बाद हॉल में लेटे हुए, मैंने इस बात पर विचार किया कि उत्तरी वेल्स के प्राथमिक विद्यालय में मेरी दो सबसे

अच्छी दोस्त चीनी जुड़वाँ थीं। सब कुछ समझ में आ गया, और साथ ही देवी क्वान यिन के साथ मेरा गहरा जुड़ाव भी स्पष्ट हो गया।
मुझे समझ आ गया कि मैं इस देवी की ओर इतना आकर्षित क्यों हो गई थी। उन्होंने इस ग्रह पर रहने और तब तक स्वर्गारोहण न करने का वचन दिया था जब तक पृथ्वी के सभी प्राणियों के हृदय में करुणा का भाव उत्पन्न न हो जाए। यही उनका मिशन था। इस जीवन में मेरा कार्य ईएफटी, एनएलपी, सम्मोहन और अन्य आध्यात्मिक उपकरणों के संयोजन पर आधारित था। ग्राहकों के साथ काम करते समय मुझे सहज रूप से बहुत पहले ही यह एहसास हो गया था कि गहन आत्मिक उपचार के लिए करुणा और क्षमा आवश्यक है—न केवल दूसरों के प्रति, बल्कि स्वयं के प्रति भी।
उस दिन मेरे मन में कई बातें एक असाधारण तरीके से जुड़ने लगीं। इस अनुभव ने मेरे काम, जीवन और अस्तित्व के ताने-बाने पर एक नया, विनम्रतापूर्ण प्रकाश डाला।
दिलचस्प बात यह है कि मैं एक बार फिर चीन में हूँ। फिलहाल मैं शंघाई में रहते हुए यह लिख रही हूँ। मैं साल में दो बार आती हूँ और ईएफटी तथा अन्य आध्यात्मिक तकनीकें सिखाती हूँ। मैं एक नई यात्रा शुरू करने वाली हूँ, जिसमें मैं ऐसे पाठ्यक्रम विकसित और सिखाऊँगी जिनमें कई आध्यात्मिक तकनीकें शामिल होंगी, जिनमें निश्चित रूप से पूर्व-जन्म प्रतिगमन भी शामिल है। मुझे दृढ़ विश्वास है कि मुझे क्वान यिन द्वारा मार्गदर्शन मिल रहा है, जो अब, हमेशा और सदा मेरे साथ हैं। मैं आभारी हूँ कि आपके
कौशल और उपकरणों ने मेरे भीतर प्राचीन चीन, देवी क्वान यिन, मेरी यात्रा और मेरे कार्य के साथ इस संबंध को उजागर किया है।
मिशेल हार्डविक

क्वान यिन के अनेक नाम और रूप हैं। करुणा की बोधिसत्व के रूप में, वे प्रत्येक संस्कृति और धर्म में विद्यमान हैं, इस भौतिक जगत में हमारे दर्द और पीड़ा में हमारी सहायता करती हैं, जब तक कि हम सभी गहन शांति, निःशर्त प्रेम और ज्ञान की अवस्था तक नहीं पहुँच जाते। उस समय, हमारा जन्म-मृत्यु का चक्र समाप्त हो सकता है और हम आध्यात्मिक लोकों में निवास करने का चुनाव कर सकते हैं। यदि हम दिव्य ऊर्जा को अपने हृदय में प्रवेश करते हुए महसूस कर सकें, ठीक वैसे ही जैसे मिशेल ने क्वान यिन की ऊर्जा को महसूस

किया था, तो हम उस सुंदर प्रतिज्ञा को पूरी तरह से समझ सकेंगे: "मैं अनंत काल तक तुम्हारे साथ रहूँगी।" यही प्रतिज्ञा मिशेल ने भी सुनी थी: "वह मेरे साथ, मेरे हृदय में, मेरे जीवन भर और अनंत काल तक रहेंगी।"
प्रेम शाश्वत है। यह हर समय हमें घेरे रहता है।

मिशेल की तरह, मेरा भी चीन से पूर्वजन्म का संबंध रहा है। कई साल पहले चीन की यात्रा के दौरान, एक सुबह मैं देश के भीतरी इलाके वू-ताई पर्वतीय क्षेत्र में भिक्षुओं के साथ ध्यान कर रहा था। ध्यान के दौरान, मुझे स्वयं की एक छवि दिखाई दी, जिसमें मैं किसी सेनापति, किसी जननेता के रूप में था। यह स्मृति कई हज़ार साल पुरानी प्रतीत हुई। मैं एक पहाड़ी पर सफेद घोड़े पर बैठा था, जहाँ से एक विशाल मैदान दिखाई दे रहा था। इस ऊँचाई से मैं नीचे घाटी को देख सकता था और अपने सभी लोगों को देख सकता था, वे लोग जिनकी रक्षा और देखभाल करने का दायित्व मुझे सौंपा गया था। मेरा हृदय उनके प्रति प्रेम और करुणा से भर गया था। मुझे इस प्रकार की ज़िम्मेदारी और विशेषाधिकार प्राप्त होने पर विशेष रूप से धन्य महसूस हुआ, और मैं चाहता था कि उस दृश्य में मौजूद प्रत्येक प्राणी मेरे जैसा ही महसूस करे, उनके हृदय में दया, स्नेह, सुरक्षा की भावना और यह अहसास हो कि हम सब एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।
मैं खुद को घोड़े पर बैठा हुआ और एक तरह का आदिम कवच पहने हुए देख सकता था, जिसमें बाँस की क्षैतिज पट्टियों से बना सीने का कवच था। मुझे याद है कि मुझे महसूस हुआ कि घोड़ा भी मेरे लिए बहुत मायने रखता है, और हम दोनों एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। उसी क्षण, मैंने अपने हृदय में व्याप्त इस गहरे और करुणामय प्रेम को इस पूरे क्षेत्र और उससे परे के सभी प्राणियों तक पहुँचाने का संकल्प लिया। यही मेरा लक्ष्य बन गया।
यह एक ऐसा संकल्प है जिसे मैं प्रतिदिन दोहराता रहता हूं, और इसी संकल्प से यह पुस्तक—साथ ही मेरा सारा काम—जन्म लेता है।
कुछ ध्यान साधनाओं या चिंतन के दौरान मुझे पिछले जन्मों की बस एक झलक मिलती है, जबकि कभी-कभी यह किसी फिल्म की तरह होता है, जिसमें घटनाएँ अतीत से वर्तमान और फिर भविष्य की ओर बढ़ती हैं। लेकिन इस एक झलक में—क्योंकि मैंने पूरा जीवनकाल नहीं देखा—भावनात्मक अवस्था किसी भी विवरण से कहीं अधिक महत्वपूर्ण थी। महत्वपूर्ण यह प्रतिज्ञा लेना था, यह कामना करना था

कि उस पूरे भूभाग के सभी प्राणी भी ऐसा ही महसूस करें, और यह जानना था कि मैं ऐसा करने के लिए अपनी पूरी शक्ति लगा दूँगा।
मुझे यह अनुभव हुआ था और मैंने मिशेल की कहानी सुनने से पहले ही यह विवरण लिखा था, फिर भी दोनों कितनी मिलती-जुलती हैं। मिशेल ने क्वान यिन के बारे में लिखा: “उन्होंने इस ग्रह पर रहने और तब तक स्वर्गारोहण न करने की प्रतिज्ञा की थी जब तक पृथ्वी पर सभी प्राणियों के हृदय में करुणा का अनुभव न हो जाए। यही उनका मिशन था।” यही मेरा भी मिशन था। शायद, उस बहुत पुराने क्षण में जब मैं पहाड़ी की चोटी पर अपने लोगों को देख रहा था, क्वान यिन ने अपने प्रेम भरे हाथ मेरे हृदय पर रखे थे, ठीक वैसे ही जैसे उन्होंने मिशेल के साथ किया था।

जैसा कि मैंने ऊपर बताया, कुछ प्रतिगमन क्रियाएँ ठोस विवरणों के कारण नहीं, बल्कि उनसे उत्पन्न होने वाली गहन आध्यात्मिक भावनाओं के कारण अधिक शक्तिशाली होती हैं। आपका अवचेतन मन जानता है कि उसे उपचार के लिए कहाँ जाना है, और आप उस पर भरोसा कर सकते हैं कि वह आपको उस अनुभव तक ले जाएगा जिसकी आपको सबसे अधिक आवश्यकता है। जब यह अनुभव नथानिएल, अगली कहानी के लेखक, के साथ हुआ, तो उनका जीवन न केवल रूपांतरित हुआ, बल्कि एक नई शुरुआत हुई।

प्रेम का स्वरूप।
सैन फ्रांसिस्को में आपकी कार्यशाला में आपसे मिलने के बाद मैं पूरी
तरह बदल गया हूँ। कुछ समय पहले ही मुझे लाइलाज एम्फीसेमा और कंजेस्टिव हार्ट फेलियर का पता चला है। ज़ाहिर है, मेरा जीवन लगातार शारीरिक पीड़ा से भरा है। मैं आपके कार्यक्रम में यह उम्मीद लेकर आया था कि मुझे अपने पिछले जन्म का पता चलेगा, लेकिन मुझे आश्चर्य हुआ कि न तो मैं अपने पिछले जन्म में गया और न ही अपने बचपन में, जैसा कि आपने हमें बताया था। इसके बजाय, मैंने खुद को अपने शरीर को पीछे छोड़ते हुए, उसके ऊपर तैरते हुए एक ऐसे ब्रह्मांड में पाया जो अनंत सौंदर्य और प्रेम से भरा था। मैं इसे एक अद्भुत, अमरतापूर्ण, मृत्यु के निकट का अनुभव ही कह सकता हूँ। यह मेरे

निदान के बाद पहली बार मुझे मिली शांति थी, और इसकी यादें आने वाले कठिन दिनों में मेरा सहारा बनेंगी।
मृत्यु जैसी कोई चीज नहीं है। मैं यह जानता हूँ क्योंकि मैं वहाँ गया था, उस असीम प्रेम के स्थान पर, और मैं उसकी कहानी सुनाने के लिए वापस आया हूँ। उस दिन मेरे लिए वह पर्दा हट गया जो हमें इस प्रेम के निरंतर अनुभव से दूर रखता था। डरने का कोई कारण या कोई बात नहीं है। केवल प्रेम है, एक ऐसा प्रेम जो भेदभाव रहित और पूर्णतः सार्वभौमिक है।
मेरी हमेशा से चली आ रही धारणा के विपरीत, मेरे लिए कोई न्याय नहीं था। प्रेम न्याय करना नहीं जानता; यह बिना किसी सीमा या शर्त के सबको गले लगाता है। लोग दिन भर हमारा न्याय करते रहते हैं, लेकिन ईश्वर कभी नहीं, जिसे मैं इस प्रेम का स्रोत मानता हूँ।
मेरा दर्द गायब हो गया। प्यार भी ठीक कर सकता है। हाल के दिनों में मुझे कभी दर्द रहित पल नहीं मिला था। रिग्रेशन के दौरान मुझे जो राहत मिली, उसे शब्दों में बयान करना मुश्किल है।
क्या आप जानते हैं कि नफ़रत कैसी महसूस होती है? जैसे हमारे कंधों पर दस हज़ार पाउंड का बोझ हो। हर बार जब हम दूसरों को आंकते हैं या कोई हमारा न्याय करता है, तो एक पाउंड का बोझ और बढ़ जाता है, यहाँ तक कि हमारा शरीर इतना भारी हो जाता है कि हम हिल भी नहीं पाते। जब हम दुनिया के बोझ की बात करते हैं, तो उसका यही अर्थ होता है। फिर भी, मुझे कभी एहसास नहीं हुआ कि मैं पूरी ज़िंदगी कितना बड़ा बोझ ढोता रहा; मुझे इसकी आदत हो गई थी। उस दिन कार्यशाला में, वह बोझ गायब हो गया। मैं अनजाने में ही ऊँची उड़ान भरने लगा। मुझे रोकने वाला कुछ भी नहीं था। और उड़ने के लिए हमें कुछ खास करने की भी ज़रूरत नहीं है—बस खुद को नफ़रत से प्रेम में बदल लें। यह सुनने में बड़ा लग सकता है, लेकिन यह इससे ज़्यादा सरल या क्षणिक नहीं हो सकता। खुशी और आज़ादी की चाबी पूरी ज़िंदगी हमारे हाथों में ही रही है। हमने बस कभी नीचे देखकर यह नहीं सोचा कि उसमें क्या छिपा है।
हमारे शरीर नश्वर हैं; उनमें दर्द होता है, वे बूढ़े होते हैं, और उनका नाश होता है। शरीर का होना ही दुख का कारण है। शरीर महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि हम उनमें और इस ग्रह पर सीखने के लिए आते हैं, लेकिन इस प्रक्रिया में बहुत कष्ट होते हैं। एक बार जब हम शरीर को त्याग देते हैं, तो हमें एहसास होता है कि हम अपनी कल्पना से कहीं अधिक हैं।

जब मुझे अपनी मृत्यु का पता चला, तो मुझे डर लगा कि आगे क्या होगा। लेकिन अब मुझे पता है कि आगे क्या होगा। हम परलोक जाते हैं, हमारा स्वास्थ्य ठीक होता है, हमें प्यार मिलता है। यह परम आनंद है। यह डर का बिलकुल उल्टा है। हम इसे इतना उल्टा कैसे समझ बैठे?
उसके बाद मैं घर लौट आया, लेकिन उस अनुभव की याद आज तक मेरे मन में बसी हुई है। दर्द कभी-कभी लौट आता है, लेकिन अब मैं उसे सहन कर सकता हूँ। बस यह जानकर कि यह जगह मेरा इंतज़ार कर रही है, हम सबका इंतज़ार कर रही है, मुझे बहुत सुकून मिलता है। मुझे लगता है कि जब मैं मरूँगा, तो मैं उसी आनंदमय अवस्था में लौट जाऊँगा जिसका अनुभव मैंने आपकी कार्यशाला में उन जीवन बदल देने वाले पलों के दौरान किया था।
मैंने उस दिन जो कुछ सीखा, वह मैंने दूसरों को भी बताया। यह मेरे जीवन का एक उद्देश्य बन गया है: दूसरों की मदद करना। वास्तव में, हम सभी का यही उद्देश्य है। हम सभी महत्वपूर्ण हैं, हममें से हर एक। भले ही हम अज्ञानता, भय या पूर्वाग्रह के कारण बुरा व्यवहार करें, लेकिन हम स्वयं कभी "बुरे" नहीं होते। यह ऐसा शब्द नहीं है जो आत्मा का वर्णन कर सके। अगर कुछ पलों के लिए ही सही, हर कोई उस प्रेम को महसूस कर पाता जो मैं महसूस करता हूँ, तो न युद्ध होता, न हिंसा। भला कोई किसी की आत्मा को क्यों चोट पहुँचाना चाहेगा? अब मैं ये सब बातें जानता हूँ, और यद्यपि मेरे जीवन का अंत निकट आ रहा है, फिर भी एक तरह से यह अभी शुरू ही हो रहा है। मैं शांत हूँ।
नथानिएल पीटरसन

“प्रेम भेदभाव नहीं करता,” नथानिएल कहते हैं। “यह बिना किसी सीमा या शर्त के सबको गले लगाता है।” हम यह बात स्वाभाविक रूप से जानते हैं, फिर भी भूल जाते हैं और इसी भूल के कारण दुख भोगते हैं। हमें याद दिलाने के लिए उपमाएँ सिखाई गई हैं। सूरज जेलों पर भी चमकता है और गिरजाघरों पर भी; बारिश खरपतवारों पर भी गिरती है और फूलों पर भी। लेकिन फिर भी हम भूल जाते हैं। हम दूसरों द्वारा खुद को परखे जाने देते हैं, उनकी धारणाओं और विकृतियों को स्वीकार कर लेते हैं, और ऐसा करने से हम अपना आत्मविश्वास और आत्मसम्मान थोड़ा खो देते हैं।

इसके बजाय, हमें स्वयं को आत्मप्रेम से परिपूर्ण करना चाहिए। हमें अपने सच्चे स्वरूप को अमर, आध्यात्मिक प्राणी, शाश्वत आत्मा के रूप में याद रखना चाहिए, जो हमेशा प्रेम पाती है और कभी अकेली नहीं होती। ज़ेन भिक्षु थिच न्हाट हान ने लिखा, “लहर को जल बनने के लिए मरने की आवश्यकता नहीं है। वह पहले से ही जल है।” और न ही हमें आध्यात्मिक प्राणी बनने के लिए मरने की आवश्यकता है, जो हम पहले से ही हैं।
नथानिएल का मृत्यु का भय समाप्त हो गया है। उसने मृत्यु के दूसरे पहलू को देख लिया है और उसे वहाँ शुद्ध प्रेम मिला है। वह अपने उद्देश्य को पूरा कर सकता है और अपनी बीमारी का डटकर सामना कर सकता है। मृत्यु उसके लिए कोई रहस्य नहीं है।
हमारे जीवन का हमेशा एक गहरा अर्थ और एक महत्वपूर्ण उद्देश्य होता है। “भले ही मेरे जीवन का अंत निकट आ रहा हो,” नथानिएल कहते हैं, “लेकिन एक तरह से यह तो बस शुरुआत है।” कार्यशाला के अनुभव से मिले दृष्टिकोण ने उन्हें एक नया जीवन दिया है, जो भले ही अपने अंत के करीब हो, लेकिन कहीं अधिक शांतिपूर्ण और संतोषजनक है। लेकिन क्या होगा अगर जिसे हम हमेशा अंत समझते आए हैं, वह वास्तव में शुरुआत हो? इस पुस्तक की अंतिम कहानी में जेड इसी शानदार संभावना को दर्शाती है।

अंत तो केवल शुरुआत है। मैंने 2010 में डेनवर, कोलोराडो में डॉ. वीस के पूर्व-जन्म प्रतिगमन सेमिनार में भाग लिया था। इस सेमिनार से ठीक सात महीने पहले, मेरे प्रियतम, क्रिश्चियन की अचानक और अप्रत्याशित मृत्यु हो गई थी। यह मेरे जीवन का सबसे भयानक अनुभव था, जिसने मुझे पूरी तरह से तोड़ दिया था, और मेरे मन में कई दर्दनाक विचार और प्रश्न भर आए थे। उसी समय, मुझे अचानक क्रिश्चियन के साथ बिताए एक दुखद पिछले जन्म की याद आ गई, जिसका अंत भी कुछ इसी तरह हुआ था, जिससे मुझे और भी बुरा लगा।
इन नुकसानों से मैं बहुत दुखी थी, इसलिए क्रिश्चियन की चाची ने मुझे डॉ. वीस के बारे में बताया और एक कार्यक्रम में जाने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि शायद मुझे कुछ जवाब मिल जाएं या कम से कम मेरा मन शांत हो जाए। मैंने उनके बारे में जानकारी ली और उनकी किताबें पढ़ीं, जिनसे मुझे कुछ

राहत मिली। लेकिन जब मुझे पता चला कि वे कोलोराडो के पास ही हैं, तो मैंने यात्रा करने और उनके कार्यक्रम में शामिल होने का मौका नहीं छोड़ा। वहां के अनुभव ने मेरे नजरिए को पूरी तरह बदल दिया और मुझे बहुत मदद मिली।
डॉ. वेइस द्वारा अपना परिचय देने और हमें यह बताने के बाद कि उनके साथ बिताए जाने वाले समय में क्या उम्मीद की जा सकती है और क्या अनुभव किया जा सकता है, यह दिन का पहला प्रतिगमन सत्र था। जब उन्होंने हमें गहरी सम्मोहन प्रतिगमन अवस्था में डाला, तो स्वाभाविक रूप से मुझे अपने पिछले जन्म में जाने की उम्मीद थी, जैसा कि मैंने पहले भी कई बार उनकी प्रतिगमन सीडी सुनते हुए किया था।
मुझे याद है कि वह उस हिस्से पर पहुँचे थे जहाँ उन्होंने बचपन की सबसे पुरानी याद में लौटने का सुझाव दिया, और मैंने वैसा ही किया। एक बच्चे की तरह, मैं उस रोमांच के प्रति उत्सुक और उत्साहित हो गया जो मुझे जल्द ही तब मिलेगा जब वह मुझे पिछले जन्म में ले जाएँगे। मुझे पिछले जन्म के कौन से सुराग और अवशेष मिलेंगे? वे मुझे मेरे जीवन और मेरे बारे में क्या सिखाएँगे?
इस जीवन से दूसरे जीवन में प्रवेश करते समय उन्होंने ठीक-ठीक क्या शब्द कहे, यह मैं निश्चित रूप से नहीं कह सकता, लेकिन मैंने जो सुना वह था, "दरवाजे से होकर प्रकाश में प्रवेश करो।" मैंने बिना किसी झिझक के ऐसा ही किया।
मुझे बेहद खुशी हुई जब मैंने खुद को एक खूबसूरत रोशनी की सुरंग में खिंचा हुआ पाया। जब उन्होंने हमसे नीचे देखने को कहा कि हमने किस तरह के जूते और कपड़े पहने हैं, तो मैं यह देखकर दंग रह गई कि मेरे पैर नंगे थे और मैंने एक लंबा, चोगा जैसा गाउन पहना हुआ था। पल भर में मुझे समझ आ गया कि मैं कहाँ हूँ, और हालाँकि यह मेरे दिमाग को पूरी तरह समझ नहीं आया, फिर भी मैंने उस अनुभव को स्वीकार कर लिया। यह इतना वास्तविक था मानो मेरी आँखें खुली हों।
इस गर्म रोशनी की सुरंग के भीतर, मैंने कुछ प्राणियों की आकृतियाँ देखीं। मैंने उनके चेहरे नहीं देखे, लेकिन मैं उनकी प्रबल उपस्थिति महसूस कर सकती थी। सबसे प्रबल उपस्थिति जो मैंने महसूस की, वह मेरी माँ की आत्मा थी, जिनका लगभग चालीस वर्ष पहले निधन हो गया था, जब मैं एक छोटी

पता था कि यह अचानक और अप्रत्याशित थी। मुझे पता था कि इसका मेरे गले से कुछ लेना-देना था; मुझे आभास हुआ कि मृत्यु का कारण दम घुटना था। हो सकता है मेरा दम घुट गया हो, लेकिन जिस बात ने मुझे सबसे ज्यादा आकर्षित किया वह यह थी कि उस पलंग पर सो रही जिस स्त्री को मैं देख रही थी, उसे अभी तक यह पता नहीं था कि वह इस धरती को छोड़कर जा चुकी है।
उसके जीवन में, पिछले जन्मों के रूप में जो कुछ भी उसके सामने आया था, वह भयानक मृत्यु के अनेक अनुभव थे, जिनमें वह शरीर में ही अंतिम सांस तक जीवित रही थी। लेकिन इस बार मामला अलग था। क्योंकि उसकी आत्मा मृत्यु का सामना करने से पहले ही शरीर छोड़ चुकी थी, इसलिए कोई संघर्ष नहीं हुआ, यहाँ तक कि दर्द या भय का कोई आभास भी नहीं हुआ, और उसे अभी तक मृत्यु का अहसास भी नहीं हुआ था। शरीर बिना किसी नाटकीयता के समाप्त हो गया, और अब वह इस अद्भुत शांति और स्वतंत्रता का अनुभव कर रही थी।
वहाँ लेटी हुई उस सोई हुई राजकुमारी के नज़रिए से, मुझे ऐसा महसूस हो रहा था जैसे मैं किसी गहरे सपने में हूँ और धीरे-धीरे जाग रही हूँ, मानो किसी तेज़ बेहोशी की दवा से जाग रही हो। जैसे-जैसे मैं होश में आ रही थी, मुझे अपने प्यारे क्रिश्चियन की आवाज़ पहले धीमी सुनाई दी, फिर धीरे-धीरे तेज़ होती गई। मैंने उसे कहते सुना, “प्रियतम, जाग जाओ। मैं हूँ। चलो, प्रिय, जाग जाओ। मैं तुम्हारे साथ हूँ।” दूर से आती इन आवाज़ों को सुनकर मैं असमंजस में थी कि अपना ध्यान कहाँ केंद्रित करूँ। क्या यह सपना था और क्या यह मेरी स्थिति की वास्तविकता थी?
मैं अपने आस-पास अन्य प्रियजनों की उपस्थिति को देख और महसूस कर सकती थी, मेरे सभी प्रियतम बड़ी सावधानी और ध्यान से मेरी देखभाल कर रहे थे, उस पल के पुनर्मिलन की प्रतीक्षा कर रहे थे जब मैं अपनी नींद से जागूँगी और आँखें खोलूँगी, और प्रेम के असीम आनंद में मेरा स्वागत किया जाएगा। इसने मुझे उस प्रत्याशा और उत्साह की याद दिला दी जो तब होता है जब एक नया बच्चा दुनिया में आने वाला होता है।
जैसा कि मैंने पहले बताया, मैं इस पूरे दृश्य को दो बिल्कुल अलग-अलग दृष्टिकोणों से देख रहा था। यह बहुत ही रोचक था। लेकिन अब मुझे एक तीसरे दृष्टिकोण की संभावना समझ में आ रही है। मैंने दोनों को अनुभव किया, और अब एक और व्यक्ति इन दोनों को लिख रहा है। शायद ये सभी मेरे ही पहलू हैं, जो समय के अलग-अलग घटनाक्रमों से अलग हो गए हैं।

यह केवल उन आत्माओं के कारण था जो मुझसे पहले इस दुनिया से गुज़र चुकी थीं, जिनके कारण मुझे लगा कि मैं अपने वर्तमान सांसारिक जीवन की वास्तविक मृत्यु देख रहा हूँ। लेकिन, जैसा कि मैंने कहा, यह मृत्यु से कहीं अधिक एक अद्भुत नए अस्तित्व में जन्म जैसा प्रतीत हुआ, एक ऐसा अस्तित्व जिसमें मुझे तालमेल बिठाने और अभ्यस्त होने की आवश्यकता थी। मैं अपनी अचेतन अवस्था से जागकर यह देख ही नहीं पाया कि क्या हुआ था, क्योंकि इसी समय डॉ. वीस ने हमें सम्मोहन की अवस्था से वापस इस सांसारिक जीवन की चेतना में लाने की प्रक्रिया शुरू की। होश में आने के बाद, मुझे जो कुछ हुआ था उसके परिणामों को समझने में कुछ मिनट लगे। वास्तव में, कई सप्ताह बीत जाने के बाद भी, मैं उन्हें समझने की कोशिश कर रहा हूँ। हालाँकि, पूरी तरह से समझ न पाने के बावजूद, इस घटना ने मुझे मेरी कल्पना से कहीं अधिक दिया है।
इससे मुझे यह तसल्ली मिली कि जब मैं इस दुनिया से विदा होऊंगा, तो क्रिश्चियन न सिर्फ मेरा स्वागत करने के लिए मौजूद होंगे, बल्कि हमारा प्यार भी कायम रहेगा। इसने मुझे अपनी मृत्यु के डर से निपटने में भी मदद की है। अपनी मृत्यु का पूर्वाभास और अनुभव करके, मुझे एहसास हुआ कि जब मेरी बारी आएगी तो मुझे किसी बात से डरने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि उस दहलीज के पार असीम स्वतंत्रता और आनंद है। मैं इस अद्भुत अवसर के लिए
सदा आभारी रहूंगा। यह सचमुच एक उपहार है।
जेड क्रैमर

क्या होगा यदि मृत्यु वास्तव में शांति के एक सुंदर लोक में जन्म हो, एक ऐसा लोक जहाँ, जैसा कि जेड कहती है, प्रेम का कोई अभाव न हो? क्या होगा यदि हमारे बिछड़े हुए प्रियजन परलोक में हमारे जन्म का बेसब्री से स्वागत करने और एक बार फिर से मिलने के लिए उत्सुकता से एकत्रित हों? तब, जेड और नथानिएल की तरह, हम मृत्यु के भय से मुक्त हो जाएँगे और जीवन को अधिक आनंद और उद्देश्य के साथ अपनाएँगे।
मेरी पुस्तक "सेम सोल, मेनी बॉडीज़" में मैंने भविष्य की कई झलकियाँ देखने और निकट एवं दूर भविष्य की यात्राओं का वर्णन किया है। यह पूरी तरह संभव है क्योंकि आधुनिक भौतिकी के अनुसार, समय सापेक्ष है और हमारी सचेत धारणाओं और समझ से बिल्कुल अलग है। भविष्य देखना संभव है।

हाल ही में, एक महिला ने मेरे एक साक्षात्कार के जवाब में अपने मृत्यु के निकट के अनुभव का वर्णन करते हुए अनजाने में जेड के शब्दों को दोहराया। उन्होंने लिखा, “मुझे एहसास हुआ कि जीवन एक सपने जैसा है। जब आप जन्म लेते हैं, तो आप इस भौतिक शरीर में नश्वरता के साथ जागते हैं। जब आपका भौतिक शरीर मर जाता है, तो आप अमरता में लौट जाते हैं। मुझे अब मरने से डर नहीं लगता। यह घर लौटने जैसा है।” हमने बचपन में इस सत्य को गाया था, लेकिन बड़े होकर हम इसे भूल गए हैं। जीवन एक सपना मात्र है, और समय की धारा में बहते हुए हमें कितनी खुशी से इसका आनंद लेना चाहिए।
लेखिका कैथरीन फ्रैंक समय की तुलना एक तेज़ बहती नदी के बजाय एक गहरे तालाब से करती हैं। क्या होगा यदि समय वास्तव में एक तेज़ धारा के बजाय एक झील की तरह हो, जिसमें प्रवाह की जगह गहराई हो? हमारी सभी यादें, विचार और कर्म वहाँ संग्रहित हैं और उस गहरे जल में प्रवेश करके उन्हें पुनः प्राप्त किया जा सकता है। वे बहकर दूर नहीं जाते। वे कभी खोते नहीं। हम जब चाहें जल में प्रवेश कर सकते हैं। और जब समय का सदुपयोग हो जाता है, तो हम झील से बाहर निकलकर उसके किनारे पर बैठ जाते हैं, क्योंकि हमारे सभी परिचित और प्रिय लोग हमारा स्वागत करने आते हैं और वह उज्ज्वल प्रकाश हमारी आत्मा को पुनर्जीवित कर देता है।
जेड और नथानिएल, और दुनिया भर के अनगिनत लोग जिन्होंने अपने अनुभव मुझसे साझा किए हैं, इस तट को परमानंद कहते हैं। यह परमानंद है। यह स्रोत है। इस पुस्तक का हर शब्द और हर पृष्ठ इसकी कहानी कहता है। यह वह श्वास है जिससे ब्रह्मांड की रचना हुई है। यह सभी आयामों से पहले और परे विद्यमान है। यह सभी अंतरिक्ष, सभी शून्यता, सभी पदार्थ, सभी बलों और सभी ऊर्जाओं से पहले आता है। यह हर चीज का शाश्वत पूर्ववर्ती है। यह क्षेत्र और सभी इरादों का मूल है। यह स्वयं प्रेम है, और यह वह है जो प्रेम को जन्म देता है। इसे अनेक नामों से जाना जाता है, लेकिन यह ज्ञान से परे है।
यह हमारा असली घर है।
यह वह स्थान है जहाँ हम अपने शरीर और मुखौटे को अंतिम बार उतारकर अनंत काल के भंवर में विलीन कर देते हैं। यह वह स्थान है जहाँ हम अंततः अपनी आत्मा के शाश्वत स्वरूप के उस परम सत्य को, जीवन रूपी सुंदर स्वप्न में उसकी यात्रा के सत्य को, अनुभव करते हैं। यह वह स्थान है जहाँ हजारों-हजारों

सपनों के बाद हम जागृत होते हैं, और यह वह स्थान है जहाँ हजारों-हजारों जन्मों के बाद हमारा जन्म होता है।
अंत तो केवल शुरुआत है।

# [redacted]

[redacted]

प्रतिभागियों के जीवन को प्रभावित करने में अथक रूप से हमारी सहायता की है।
उनकी बुद्धिमत्तापूर्ण सलाह और सुझावों के साथ-साथ उनकी कहानी के लिए, हम जॉर्डन वेइस को धन्यवाद और प्यार देते हैं।
हम स्नेही और निष्ठावान एस. के प्रति भी आभार व्यक्त करना चाहेंगे, जिनकी तीखी टिप्पणियों ने सचमुच इस पुस्तक के पन्नों को आकार दिया।
यह पुस्तक उन अड़सठ अद्भुत योगदानकर्ताओं के बिना संभव नहीं होती जिन्होंने अपने विचार दुनिया के साथ साझा किए। हम आपके प्रति कितने आभारी हैं, यह शब्दों में व्यक्त करना असंभव है। रेनाटा बार्टोली, पीएच.डी.; वेन-डैनियल बेरार्ड, पीएच.डी.; ब्रायन ब्लैंकिनशिप, सीएमएचटी, सीआई; लोरी बोगेडिन; कारन बॉडेन; मिशेल ब्रॉक; माइकल ब्राउन, एमएसएसडब्ल्यू; मैरीलिन कैलाब्रेसे; मारिया कैस्टिलो, एलसीएसडब्ल्यू; चेरेल; वैलेरी कोवेंट्री; होरेस क्रेटर, पीएच.डी.; सिंथिया; डेव; एलीन डी ब्रुइन; निक्की डेस्टियो; रेव सिंडी फ्राडो; मारा गोबेर; सूसी गोवर; टी.एच.; मिशेल ए. हार्डविक; मेलानी वेल हैरेल, एम.ए., सीएच; जेसिका; जूडी; मीरा केली; जेड क्रेमर; पेट्रीसिया कुप्ट्ज; जेनेट; क्रिस जॉनसन, एम.एससी.; ली लीच; इन सभी को धन्यवाद। मिशेल लिन, डी.डी.एस.; नीना मैनी, सी.एच.टी.; डोना ऑफ्टरडिंगर; जूडिथ ओलिवर, डी.वी.एम.; नथानिएल पीटरसन; क्रिस्टी राइले, एम.एस.एन., एआरएनपी, सीआरएनए, एचएचपी; टोनी रेली; हीथर रिवेरा, आर.एन., जे.डी., पीएच.डी.; मार्गी सैमुअल्स; सैंडी; अवीवा डी. शैलेम; फेथ सुसान; टेरी; टोंग; ग्रेग अंडरबर्गर, एम.एड.; एशिया वोग्ट; डॉ. के.सी. व्यास; डोना वेस्ट, साइ.डी.; कार्ला व्हाइट; और जेनिफर विलियम्स, एलसीएसडब्ल्यू। कहानी के कुछ लेखकों ने छद्म नाम से श्रेय दिए जाने की इच्छा व्यक्त की, और यद्यपि हमने ऊपर उनके नाम सूचीबद्ध नहीं किए हैं, हम उनके योगदान के लिए समान रूप से आभारी हैं।
स्थान की कमी के कारण हमें कुछ अद्भुत और बेहद मार्मिक कहानियों को शामिल नहीं कर पाना पड़ा। उन सभी लोगों के प्रति भी हमारी हार्दिक कृतज्ञता है जिन्होंने अपनी रचनाएँ भेजीं और जिन्हें दुर्भाग्यवश हम इस पुस्तक में शामिल नहीं कर पाए।
और दुनिया भर में और दशकों से हमारे कार्यशालाओं में भाग लेने वाले, किताबें पढ़ने वाले, सीडी के साथ काम करने वाले और वर्षों से हमारे साथ

[illegible]

**********

sjeet

लेखकों के बारे में

डॉ. ब्रायन वेइस, अमेरिका में पूर्व-जन्म प्रतिगमन चिकित्सा के अग्रणी विशेषज्ञ हैं। कोलंबिया विश्वविद्यालय और येल स्कूल ऑफ मेडिसिन से स्नातक वेइस कई पुस्तकों के लेखक हैं, जिनमें न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर पुस्तक "मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स" भी शामिल है। उनकी वेबसाइट www.brianweiss.com पर जाएं।

एमी ई. वेइस ने कोलंबिया विश्वविद्यालय से मनोविज्ञान में स्नातक की उपाधि सम्मान सहित प्राप्त की। उन्होंने सेंट लुइस स्थित वाशिंगटन विश्वविद्यालय से कथा लेखन में ललित कला में स्नातकोत्तर की उपाधि प्राप्त की, जहाँ उन्हें कथा लेखन के लिए कैरी एस. गाल्ट पुरस्कार मिला। इसके अलावा उन्होंने बैरी विश्वविद्यालय से समाज कार्य में स्नातकोत्तर की उपाधि भी प्राप्त की। प्रमाणित सम्मोहन चिकित्सक और पुरस्कार विजेता प्रकृति फोटोग्राफर एमी ई. वेइस मियामी, फ्लोरिडा में रहती हैं।

अपने पसंदीदा हार्परकॉलिन्स लेखकों के बारे में विशेष जानकारी के लिए www.AuthorTracker.com पर जाएं।

# [redacted]

[redacted]: [redacted]
[redacted]: © [redacted], [redacted]

कॉपीराइट

चमत्कार होते हैं: भूतपूर्व जन्मों की स्मृतियों की परिवर्तनकारी उपचार शक्ति। कॉपीराइट © 2012 ब्रायन एल. वीस, एमी ई. वीस द्वारा। अंतर्राष्ट्रीय और पैन-अमेरिकन कॉपीराइट समझौतों के तहत सर्वाधिकार सुरक्षित। आवश्यक शुल्क के भुगतान पर, आपको इस ईबुक के पाठ को स्क्रीन पर देखने और पढ़ने का गैर-अनन्य, गैर-हस्तांतरणीय अधिकार प्रदान किया गया है। हार्परकॉलिन्स ईबुक्स की स्पष्ट लिखित अनुमति के बिना, इस पाठ का कोई भी भाग पुनरुत्पादित, प्रसारित, डाउनलोड, डीकंपाइल, रिवर्स-इंजीनियर या किसी भी सूचना भंडारण और पुनर्प्राप्ति प्रणाली में, किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, चाहे इलेक्ट्रॉनिक हो या यांत्रिक, वर्तमान में ज्ञात हो या भविष्य में आविष्कार किया जाए, संग्रहीत या उसमें डाला नहीं जा सकता है।

हार्परकॉलिन्स वेबसाइट: http://www.harpercollins.com

HarperCollins®, ®, और HarperOne™ हार्परकॉलिन्स पब्लिशर्स के ट्रेडमार्क हैं।

प्रथम संस्करण

लाइब्रेरी ऑफ कांग्रेस कैटलॉगिंग-इन-पब्लिकेशन डेटा
वेइस, ब्रायन एल. (ब्रायन लेस्ली)
चमत्कार होते हैं: भूतपूर्व जन्मों की यादों की परिवर्तनकारी उपचार शक्ति / ब्रायन एल. वेइस, एमी ई. वेइस द्वारा। — पहला संस्करण।
पी. सेमी.
ISBN 978–0–06–220122–5
ईपब संस्करण © अगस्त 2012 ISBN: 9780062201249
1. पुनर्जन्म चिकित्सा। 2. प्रतिगमन (मनोविज्ञान) I. वेइस, एमी ई. II. शीर्षक।
आरसी489.आर 43 डब्ल्यू446 2012
616.89′145—dc23
2012012121

12 13 14 15 16 आरआरडी(एच) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

प्रकाशक के बारे में
ऑस्ट्रेलिया
हार्परकॉलिन्स पब्लिशर्स (ऑस्ट्रेलिया) प्राइवेट लिमिटेड लेवल 13, 201 एलिजाबेथ स्ट्रीट
सिडनी, न्यू साउथ वेल्स 2000, ऑस्ट्रेलिया http://www.harpercollins.com.au/
कनाडा
हार्परकॉलिन्स कनाडा
2 ब्लूर स्ट्रीट ईस्ट - 20 वीं मंजिल
टोरंटो, ओंटारियो, एम 4 डब्ल्यू, 1 ए 8, कनाडा http://www.harpercollins.ca न्यूज़ीलैंड
हार्परकॉलिन्स पब्लिशर्स (न्यूजीलैंड) लिमिटेड डाक बॉक्स 1
ऑकलैंड, न्यूजीलैंड
http://www.harpercollins.co.nz यूनाइटेड किंगडम
हार्परकॉलिन्स पब्लिशर्स लिमिटेड।
77-85 फुलहम पैलेस रोड
लंदन, W6 8JB, यूके
http://www.harpercollins.co.uk संयुक्त राज्य अमेरिका
हार्परकॉलिन्स पब्लिशर्स इंक.
10 ईस्ट 53 वीं स्ट्रीट
न्यूयॉर्क, एनवाई 10022
http://www.harpercollins.com